

手秋

Health Book



English
Chinese
Vietnamese
Cambodian

Produced by
Cleveland Chinese
Senior Citizens
Association
Cleveland, Ohio



FUNDING PROVIDED
BY THE
Ohio Commission on

MH09D9261

The Cleveland Chinese Senior Citizens Association (CCSCA) began providing an annual health fair for the medically under-served and low-income Asian American elderly with the founding of the agency in 1991. St. Vincent Charity Hospital, now the Columbia St. Vincent Charity Hospital, and the Visiting Nurse Association of Cleveland have been great supporters, co-sponsors and providers of health services for these elderly.

The CCSCA's annual health fair provides health information along with routine tests such as glucose, cholesterol, mammography, and PSA that would not have been available to these elderly otherwise. Due to language barriers inherent to these seniors, many cannot take advantage of health information published in English. Our staff has fielded many questions regarding health concerns.

We recognized the need for a multi-lingual and culturally-specific book that would provide the elderly Asian American minority with basic health information.

This book, funded by the Ohio Commission on Minority Health (Grant #96/97-37), is the result of the concerted efforts of many people who helped in a variety of ways towards its successful completion.

First, I would like to express my personal thanks to my project staff, Ms. Mary Chang, RN, MSN, and Ms. Rosalind Lim, RN, BSN, BS Dietetics, not only for preparing the contents of this book, but also for their commitment and dedication to serving the needy elderly of the community year-round, regardless of any and all adversity. I want to express special thanks to Ms. Lily Fong Endlich for her interest, suggestions, and the many hours spent on both the manuscript and graphic design. My special thanks to Dr. Brian Endlich for his advice and editing of this book. Thanks also to Dr. Peter Tang for his medical review of the book and to Mr. Richard Leirer for his review of the section dealing with Tai-Chi exercise. My special thanks to Prof. Jiangzhu Yang for his Chinese calligraphy that appears on the cover. Finally, on behalf of CCSCA I want to express our utmost thanks to the Ohio Commission on Minority Health for their support, encouragement and guidance of the project. This project would have not been possible without their support.

Yachun Ku, PhD

Executive Director

Cleveland Chinese Senior Citizens Association



COVER CALLIGRAPHY: *Qianqiu* means *thousand autumns*. In Chinese literature, youth are likened to the sunrise and the season of spring. They are free spirits and full of vigor. The elderly are likened to the sunset and the season of autumn. They may be aged but their lives are as beautiful as the sunset and as rich as the colors of autumn. Those growing older shed the greenness of youth and gain, through the experiences of spring and summer, a precious uniqueness which is a treasure to behold. We wish all seniors healthy and memorable autumns of their lives.

Table of Contents

Hypertension, High Blood Pressure	3
About blood pressure	
Do you have high blood pressure?	
What does having high blood pressure mean?	
Factors that can cause your blood pressure to rise	
Tips to treat high blood pressure	
Cholesterol	5
Understanding cholesterol	
Risk of cholesterol	
What your cholesterol level means	
Tips to treat cholesterol	
"Cholesterol Crunchers"	
Diabetes	8
How did extra glucose get into the blood?	
Normal blood sugar level	
Risk factors	
Symptoms	
Long term complications	
Tips to control your blood sugar	
Cancer	10
Early signs and symptoms of cancer	
Reduce your cancer risk	
Staying Healthy	12
Foods to include in your daily diet	
Avoid foods high in fat and cholesterol	
Foods to use in moderation	
Exercise: Tai-Chi Chuan	14
Healthy Asian Recipes	18
Shu-Mai	Curry Chicken
Stir Fried Mixed Vegetables	Stir Fried Curry Chicken
Curry Potatoes	Stir Fried Chicken & Shrimp
Fragrant Garlic Noodles	Duck With Soy Sauce &
Curry Flavor Fried Rice	Mushrooms
Por-Piant (Vegetarian Steamed Egg Roll)	
Services for Seniors and References	24

Hypertension, High Blood Pressure

About Blood Pressure

Normally your heart beats about 60 to 80 times a minute. With each beat it sends blood into your arteries, which are tubes that carry the blood to all parts of your body. Blood pressure tells us how hard the blood is pressing against the arteries.

Blood pressure readings are expressed in numbers such as 120/80 (which is a good reading for a healthy adult). The upper number is called the systolic pressure, which is the pressure when the heart squeezes together. The lower number is the diastolic pressure, which is the pressure when the heart relaxes.

Do You Have High Blood Pressure?

You have high blood pressure when your blood pressure reading is 140/90 or higher for either number.

For Those Aged 50 and Over:

135 / 85	Acceptable
140 / 90	Borderline
160 / 95	High
200 / 115	Very High

What Does Having High Blood Pressure Mean?

- It increases the work load of the heart. The heart can become enlarged.
- It damages arteries. Blood clots may form inside of the arteries.
- Blood clots may cause a stroke, a heart attack or other complications.
- Other internal organs can become damaged, such as the kidneys.

Factors That Can Cause Your Blood Pressure To Rise

Here are some factors that can contribute to the development of high blood pressure.

- Aging, heredity (family history) and race
- Excess body weight
- Lack of exercise
- Eating too much salt
- Consuming too much alcohol
- Stress
- Smoking

Tips To Treat High Blood Pressure

Here's what you can do to control your blood pressure:

- Don't overeat
- Be moderate in alcohol intake
- Exercise regularly—walking is excellent exercise for blood pressure control
- Reduce sodium (salt) intake
- Stop smoking

In some cases your doctor may treat your high blood pressure with medication:

- Take medication according to doctor's orders.
- Take your medication at the same time every day.
- Continue to take medication even after your blood pressure comes down.
- Consult your doctor before stopping medications.
- Continue to have your doctor monitor your blood pressure.

Cholesterol

Understanding Cholesterol

Cholesterol is necessary for a healthy body. It is a fatty substance which does not dissolve in blood. Cholesterol is carried in the form of lipoprotein, a chemical manufactured by the body.

Two of the most important kinds of lipoprotein are high-density lipoprotein (HDL) and low-density lipoprotein (LDL). HDL is often referred to as “good cholesterol” because it removes excess cholesterol. LDL is often referred to as “bad cholesterol” because it tends to deposit cholesterol.

Risk of Cholesterol

Too much of the wrong kind of cholesterol can cause obstruction and damage to the arteries. This can increase the chances of a heart attack or stroke.

High blood cholesterol level can be caused by heredity or by the foods you eat.

What Your Cholesterol Level Means

Have your cholesterol levels checked regularly.

IF YOUR TOTAL CHOLESTEROL LEVEL IS:

200 or less	It is desirable
200 - 239	It is borderline. Exercise and modification of your diet is recommended.
240 or above	It is high. Exercise and modification of your diet is strongly recommended. Your doctor may recommend some medication.

Tips To Treat Cholesterol

- Exercise regularly to increase the amount of HDL (“good” cholesterol).
- Trim fat from your diet. Eat lean meats, skinned chicken or turkey, and fish. Cut down on butter, margarine, vegetable shortening (Crisco), lard, coconut oil, and palm oil. Drink low-fat milk. Eat low-fat cheese.

- Cut down on foods like ham, bacon, bologna, and hot dogs.
- Reduce cholesterol intake to less than 100 milligrams per 1000 calories. No more than 300 mg/day.
- Eat foods that are rich in soluble (plant) fiber.

“Cholesterol Crunchers”

Beneficial Foods Rich in Soluble Fiber

Cholesterol Crunchers are foods rich in soluble fiber. Soluble fiber can be found in every plant food - vegetable, fruits, legumes and grains.

	<u>Grams of soluble fiber</u>
VEGETABLES	
1 medium artichoke, cooked	2.2
1/2 cup fresh celery	1.9
1/2 cup cooked sweet potato	1.8
1/2 cup cooked turnip	1.7
1 medium baked potato with skin	1.6
1 cup fresh cabbage	1.3
1/2 cup green peas	1.3
1/2 cup cooked broccoli	1.2
1 raw carrot, approx. 7-1/2 inches	1.1
1 cup cooked cabbage	1.1
1/2 cup cooked cauliflower	1.0
1/2 cup cooked asparagus	1.0
FRUITS	
1/2 mango	1.7
2 figs	1.7
2 kiwi fruit	1.4
1 orange	1.4

	<u>Grams of soluble fiber</u>
FRUITS (continued)	
2 plums	1.4
1 small pear, 1/2 cup blackberries	1.1
1/2 medium grapefruit	1.1
1-1/2 cup strawberries	1.1
7 dried apricot halves	1.1
1 small apple with skin	1.0
3 prunes	1.0
1 medium peach	1.0
1 cup raspberries	1.0
1/2 cup canned fruit cocktail	1.0
CEREALS	
Quaker Oat Bran, 1 cup cooked or 1/2 cup dried	3.0
1-1/2 cup Quaker Oat Bran cereal	3.0
High fiber Oatmeal, 1 pkg. instant, or 3/4 cup cooked	3.0
Kellogg's Bran Buds, 1/2 cup	2.0
Oats Flakes, Cheerios, Shredded Wheat, Grape-Nuts, whole grain cereal (1-1/2 cup)	1.0
GRAINS	
Pearl barley, 1/4 cup uncooked or 3/4 cup cooked	1.8
1/4 cup oat flour	1.6
1/4 cup rye flour	1.3
4-1/2 Tbsp wheat germ	1.0
LEGUMES	
Beans (kidney, cranberry, butter, baked, black, navy)	2.8-2.0
Lentils	2.0
Chick-peas	1.3
Lima beans, dried or canned	1.1
Split peas	1.1

Diabetes

Diabetes is a condition that causes an abnormal elevation in the level of glucose (sugar) in the blood. There are two types of diabetes, adult and youth.

Juvenile diabetes develops in childhood and usually requires the person to take daily insulin shots to control their blood sugar level. A person with this condition usually needs insulin injections for their entire lifetime, and should see their doctor regularly for testing.

A person who develops adult onset diabetes usually has a less severe condition and often the blood sugar levels can be controlled by maintaining a strict low sugar diet. Persons with adult onset diabetes should also see their doctor regularly for testing.

How did extra glucose get into the blood?

Normally, insulin, a hormone produced by the pancreas, controls the blood glucose level. In diabetes, there is a decrease or absence of insulin so that glucose derived from the food you eat cannot be stored but instead remains in the bloodstream.

Normal Blood Sugar Level

Normal range is between 60 - 140mg/dl

Risk Factors

- Age
- Excessive body weight
- Family history
- Ethnic group (In the U.S., there is a higher chance of adult onset diabetes developing in Hispanic and certain American Indian populations, and to a lesser degree, in the Black population)

Symptoms

- Excessive thirst
- Frequent urination
- Abnormal hunger

Long Term Complications

- Eye disease leading to blindness
- Kidney disease
- Heart attack
- Stroke
- Loss of feelings in the legs
- Circulatory problems leading to infection (blood poisoning) of the hands, feet, or legs that is life-threatening. If this happens a surgeon may have to amputate the affected limb.

Tips to Control Your Blood Sugar

The general principles in the management of diabetes are diet and weight control.

- Diet – Eat a variety of foods from the basic four food groups. Be consistent in planning and maintaining the amount of calories and carbohydrates eaten at different meals and snacks. This will help to prevent low blood sugar reaction and control overall blood glucose.
- Regular exercise – Consult your doctor before beginning an exercise program.
- Monitoring (glucose and urine testing) – Be tested regularly by your doctor.
- Medication – Your doctor may prescribe medication as needed.

Cancer

Cancer is the second leading cause of death in the United States. **If any one of the following symptoms is observed, see your doctor as soon as possible.**

Early Signs and Symptoms of Cancer

- Unusual bleeding or discharge from any internal or external body site
- A lump or thickening in any area, especially the breast
- A sore that does not heal
- A change in bowel or bladder habits
- Hoarseness or persistent cough
- Indigestion and difficulty in swallowing
- Change in size, shape or appearance of a wart or mole
- Unexplained loss of weight

Reduce Your Cancer Risk

- Don't smoke. Smoking is the biggest cancer risk. It brings risk to everyone near you, too.
- Watch your weight. Get some exercise like walking every day to help keep your weight down. Check with your doctor before you begin an exercise routine.
- Eat a varied diet. A diet with different kinds of foods, eaten sensibly, offers the best hope for lowering the risk of cancer.
- Eat at least five servings of vegetables and fruits every day. Choose vegetables and fruits rich in vitamins A and C, such as sweet potatoes, carrots, broccoli, cabbage, and green peppers, oranges, strawberries, peaches, tomatoes, and watermelon.
- Eat more high-fiber foods. Fiber is found in fruits, vegetables, dried beans, and whole grains (bread, cereals, pasta, and rice). Eat at least six servings from the whole grains group daily. Check food labels to see how much fiber is in each.
- Trim fat from your diet. Eat lean meats, skinned chicken or turkey, and fish. Cut down on butter, margarine, fried foods, and rich desserts. Drink low-fat milk; eat low-fat cheese.

- Cut down on foods like ham, bacon, bologna, and hot dogs. These smoked or cured meats have a chemical in them that keeps them from spoiling—but it will add to your risk of cancer.
- Don't drink alcohol, but if you do, limit yourself to one or two drinks a day.
- Try to stay out of the sun when it is hottest, 10 a.m. to 3 p.m. If you have to go out, cover up. Wear a hat. Use sunscreen. Don't use sunlamps or tanning parlors.

What is a serving?

ONE SERVING IS:

1/2 cup fruit

3/4 cup juice

1/2 cup cooked vegetable

1 cup leafy vegetable

1 medium apple

1 slice of bread

1 ounce dry cereal

1/2 cup cooked cereal, rice or pasta

Staying Healthy

Staying healthy should be a life long goal of every individual. To stay healthy, try to eat regular, well balanced meals that are low in fat and high in fiber. Eat plenty of green, leafy vegetables, citrus fruits and berries. 50-60% of your diet should consist of complex carbohydrates. Cook with as little oil as possible, drink plenty of water and exercise regularly. Quit smoking and cut out alcohol and caffeinated beverages.

Be moderate or avoid foods that are high in fats, high in cholesterol, and "empty" sugar and high-calorie foods with no nutritional value (candy, cake, cookies). Eat plenty of "Cholesterol Crunchers" – these foods are rich in soluble plant fiber (see pages 6 and 7).

Foods to Include in Your Daily Diet

The following foods contain vitamins, nutrients and fiber, that help your body defend against disease. Eat lots of these foods everyday.

FRUITS

bananas
cantaloupe
cherries
kiwi fruit
mango
strawberries
watermelon

SOY PRODUCTS

soy milk
roasted soy nuts
tofu

VEGETABLES

artichokes
asparagus
bell pepper
brussel sprouts
cabbage
carrot
cauliflower
kale
mushrooms
potato
pumpkin
spinach

SEAFOOD

clams
salmon, fresh
tuna, light meat,
packed in water

WHOLE GRAINS, LEGUMES

brown rice
lentils
pasta noodles

Avoid Foods High in Fat

The following food items contain large amounts of fat.

egg yolk
fatty beef
fatty pork
butter

cream
cream cheese
pig's stomach
beef or chicken liver

beef kidney
beef heart

Avoid Foods High in Cholesterol

The following food items contain large amounts of cholesterol. If your cholesterol level is high, avoid these foods.

salt pork (<i>lup yoke</i>)	Chinese roast pork	palm kernel oil
pig's feet	(<i>shu yoke</i>)	vegetable
lard	butter	shortening (Crisco)
bacon	cocoa butter	non-dairy creamer
sausage	whole milk	
roast duck	coconut oil	

Foods to Use in Moderation

The following food items have very few calories, but they also have little nutritional value.

DRINKS

carbonated drinks
carbonated water
club soda
sugar-free drinks
and drink mixes
coffee
tea
tonic water

CONDIMENTS

Catsup
horseradish
mustard
pickles
salad dressing
taco sauce
vinegar

SEASONING

pepper, basil (fresh)
cinnamon
chili powder
chives
soy sauce
cooking wine
Worcestershire
sauce

SWEETENER

SUBSTITUTES

sugar-free candy
gelatin dessert
gum
pancake syrup
sugar substitutes
whipped topping

Exercise: Tai-Chi Chuan

Tai-Chi is a form of physical, mental and spiritual discipline originated from ancient Chinese martial arts. It is characterized by slow and graceful movements. With regular practice, you can derive many health benefits including:

- reducing high blood pressure
- reducing stress
- increasing balance
- increasing flexibility

Recent research at Emory University has shown that elderly who practice Tai-Chi reduced the risk of falling by 47.5%.

The simplified 24 form Tai-Chi Chuan is taught twice weekly at the Cleveland Chinese Senior Citizens Center. Participants are assessed monthly regarding their blood pressure, balance and flexibility. The results are very encouraging.

The following diagrams of 24 forms are intended to show the various postures of Tai-Chi Chuan. They are not intended for teaching. Those who are interested in learning this exercise should seek out a qualified teacher and/or join a group for regular practice. These diagrams do not take the place of qualified instruction.



1. Commencing Form
Qi Shi



2. Part Wild Horse's Mane on Both Sides
Zuo You Ye Ma Fen Zong



3. White Crane Flashes Its Wings
Bai He Liang Chi



4. Brush Knee on Both Sides
Zuo You Lou Ki Ao Bu



5. Strum the Lute
Shou Hui Pi Pa



6. Curve Back Arms on Both Sides
Zuo You Dao Juan Gong



7. Grasp the Bird's Tail-Left
Zuo Lan Que Wei



8. Grasp the Bird's Tail-Right
You Lan Que Wei



9. Single Whip
Dan Bian



10. Wave Hands Like Clouds-
Left
Zuo Yun Shou



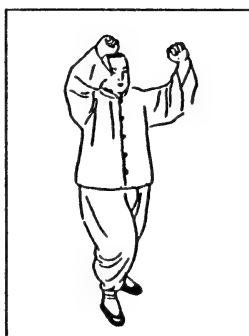
11. Single Whip
Dan Bian



12. High Pat on Horse
Gao Tan Ma



13. Kick with Right Heel
You Deng Jiao



14. Strike Opponent's Ears
with Both Fists
Shuang Feng Quan Er



15. Turn and Kick with Left
Heel
Zhuan Shen Zuo Deng Jiao



16. Push Down and Stand on
One Leg-Left
Zuo Xia Shi Du Li



17. Push Down and Stand on
One Leg-Right
You Xia Shi Du Li



18. Work at Shuttles on Both
Sides
Zuo You Chuan Suo



19. Needle at Bottom of Sea
Hai Di Zhen



20. Flash Arm
Shan Tong Bi



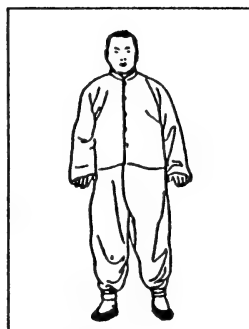
21. Turn to Deflect Downward,
Parry and Punch
Zhuan Shen Ban Lan Chui



22. Apparent Close-Up
Ru Feng Shi Bi



23. Cross Hands
Shi Zi Shou



24. Closing Form
Shou Shi

Healthy Asian Recipes

Shu-Mai (Steamed pork dumpling)

- 1 lb of ground lean meat or chicken
- 4 stalks Napa cabbage chopped, diced into fine pieces
- 1 6-oz can of finely chopped/diced water chestnut
- 6 Chinese mushrooms soaked and finely diced
- $\frac{1}{2}$ tsp salt
- $\frac{1}{2}$ tsp black pepper
- 1 tsp sesame oil

Sauce for Shu-Mai

- 4-5 thin slices of ginger root cut into thin strips
- 1 tsp of garlic oil or sesame oil
- 1-2 Tbsp low sodium soy sauce
- 1 Tbsp oyster sauce
- 1 Tbsp white vinegar
- 1-2 Tbsp water

In a large mixing bowl stir the shu-mai filling ingredients together until they are blended. Put one heaping teaspoon of filling into a thin wonton wrapper and fold the skin like a pleated skirt around the edges and slightly squeeze the mid-section to push the filling to the top. Steam finished shu-mai for about 5-10 minutes in a steamer and serve with shu-mai sauce.

Stir-Fried Mixed Vegetables

- 1 lb asparagus cut into $1\frac{1}{2}$ inch pieces
- 2 medium size zucchini cut into $\frac{1}{8}$ " round pieces
- 1 8-oz box of brown mushroom cut into thick slices
- 2 cloves of finely chopped garlic
- 1 Tbsp extra light olive oil

Heat oil in a wok and add chopped garlic. Add asparagus and zucchini and cook for about 2-3 minutes. Add mushrooms and stir-fry for another minute. Add $1\frac{1}{2}$ tsp of oyster sauce to vegetables and cook for $\frac{1}{2}$ minute more. Serve with noodles or rice.

Curry Potatoes

6-7 medium all purpose potatoes cut into $\frac{3}{4}$ " square pieces

$\frac{1}{2}$ cup frozen green peas

2 medium onions finely diced

$\frac{1}{2}$ -1 cinnamon stick

2 bay leaves

$\frac{1}{2}$ tsp mustard seeds

$1\frac{1}{2}$ Tbsp one-gram-fat cooking oil

1 Tbsp curry powder

1 tsp cumin powder

1 14-oz can low fat, low salt chicken broth

$\frac{1}{2}$ tsp salt

Heat oil in a pot and add onions. Cook until brown and fragrant. Add cinnamon stick, bay leaves and mustard seeds into the pot, stir for 20 more seconds. Lower heat to medium setting, then add curry powder, cumin powder and stir for a few seconds. Add potatoes and green peas and 1 can of low fat, low salt chicken broth and $\frac{1}{2}$ tsp of salt. Cover and simmer until potatoes are tender. Water may be added if potatoes stick to pot. Serve over pita bread (Lebanese bread).

Fragrant Garlic Noodles

5 sections of Chinese shrimp flavor noodles

4 cloves garlic, chopped into small pieces

3 Tbsp oil

$1\frac{1}{2}$ Tbsp oyster sauce

1 strip of Chinese roast pork sliced thinly

3 stalks green onions cut into thin pieces

Cook the noodles in a medium pot of boiling water for about 3 minutes and drain. In the meantime, in another pot, heat the oil and add the garlic, cooking until light brown. Remove pot from heat. Toss the noodles with two tablespoons of hot garlic oil and oyster sauce on low heat, add sliced roast pork and green onions and mix until evenly distributed. Par boiled or microwaved vegetables can be added to the dish or served as a side dish. Toss the vegetables with 1 tablespoon of garlic oil and salt to taste.

4 servings

Curry Flavored Fried Rice

1½ cups of long grain rice (rice cooked with chicken broth instead of water)

1 medium onion chopped finely

½ to 1 chicken breast (skinless and boneless) chopped finely

¾ cup frozen green peas

2 tsp curry powder

1 egg (Egg Beaters or another egg substitute may be used in its place)

1½ Tbsp oil

¼ cup dried shrimp (optional)

In a non-stick pan, add oil and heat over medium heat. Stir in onions when oil is hot and fry until medium brown. Add chicken breast and cook until meat turns almost white; add 2 tsp curry powder and cook until chicken is done. Add peas and one beaten egg; stir for one minute or until eggs are thoroughly cooked. Add cooked rice to the pan stirring until all ingredients are evenly mixed. You may add salt according to your family's taste. Serve 4-6 people.

Por-Piant (Vegetarian Steamed Egg Roll)

1 medium to large Jicama, grated

4-5 carrots, grated

¾ lb string beans, thinly sliced lengthwise

½ cabbage sliced thinly

3 cloves garlic, crushed

½ cup chicken broth

2 Tbsp cooking oil

1 package spring roll skin

1 bunch leafy lettuce

In a large wok add 1 tablespoon of oil and heat until hot. Stir half the amount of garlic and fry until fragrant. Add jicama and string beans, cook for about 5 minutes. Add ¼ cup chicken broth, reduce heat, cover and cook until tender. Remove the vegetables when they are tender and put them in a separate pot.

In the same wok, add another tablespoon of oil with the other half

of the garlic and fry until fragrant. Add the carrots, cook for 2 minutes and add the cabbage and remaining chicken broth, cover, reduce heat and cook until tender.

Stir the previously cooked vegetables back into the wok and cook them together for another minute.

To serve, peel one sheet of spring roll skin and put it on a plate. Place a layer of leafy lettuce on top of the spring roll skin. Spread $\frac{1}{2}$ tsp of hoisien sauce on the lettuce and sprinkle on some hot sauce if desired. Add 1 tablespoon of vegetables onto the lettuce, roll the skin like an egg-roll and serve. This recipe will make approximately 12-15 por-piants.

Curry Chicken

1 whole chicken cut into $1\frac{1}{2}$ " pieces. Remove all skin and fat.

1 Tbsp curry powder

1 Tbsp cumin powder

1 tsp coriander powder

1 tsp red hot pepper (optional)

3 dried bay leaves

1 cinnamon stick

2-3 large onions chopped into small pieces (use 3 onions for thicker gravy)

$1\frac{1}{2}$ Tbsp cooking oil (preferably one-gram-fat oil)

1 tsp of salt or more according to taste

4 medium size potatoes, quartered

In a large pot heat oil, bay leaves and cinnamon stick for 30 seconds and stir in onions. Cook until soft and slightly brown. Add curry, cumin, and coriander powder and stir for about 1 min. until fragrant.

Stir in chicken pieces and brown chicken for two to three minutes. Add potatoes and salt and stir for another few minutes. Add a cup of water, reduce heat and cover. Cook until potatoes and chicken are tender. Serve over white rice.

Stir-Fried Curry Chicken

- 1 skinless boneless chicken breast sliced thinly
- 1 medium onion, cut into quarters lengthwise
- 1/2 red pepper, cut into strips
- 1/2 yellow pepper, cut into strips
- 1 medium carrot, par boiled for 2 mins
- 1 Tbsp curry powder

Marinate chicken breast with 1/2 tsp salt, 1 tsp curry powder, and 1 tsp low fat cooking oil for at least one hour, preferably overnight in refrigerator. Cut carrots into round thin pieces. Coat the chicken pieces with 1 tsp flour. Heat 1 Tbsp oil in the wok. Add onion to the wok and stir until fragrant, then add marinated chicken. Add curry powder (more or less, according to taste your preferences) and cook chicken until it is almost done. Add red and yellow pepper strips, season with salt according to taste. Cook for one more minute. If the chicken sticks to the wok, add 1-2 Tbsp of low-salt, low-fat chicken broth or water. Serve over white rice.

Stir-Fried Chicken and Shrimp

- 1 Tbsp cooking oil
- 4 thin slices ginger
- 1 skinless boneless chicken breast
- 10 medium raw shrimp
- 5-6 pieces Napa cabbage, cut into 1" strips
- 1 Tbsp low salt soy sauce
- 1 Tbsp Teriyaki sauce
- 1 tsp oyster sauce
- 1 tsp tapioca or corn starch for chicken
- 1/2 cup low-fat, low-sodium chicken broth

Cut chicken breast into 1/4" strips. Sprinkle chicken with 1 tsp flour. In the wok heat 1 Tbsp cooking oil. Add ginger to the hot oil, brown and remove from oil. Add chicken and stir until chicken turns white. Add cabbage, cooking for 2-3 minutes. Add Teriyaki, soy and oyster sauces into the wok, cook for 1 minute. In a separate bowl, mix tapioca or corn starch with broth; add mixture to wok and stir. Add shrimp and cover for 30-60 seconds. Serve with white rice.

Duck With Soy Sauce and Mushrooms

1 cup regular or low sodium soy sauce

4-5 anise seeds

10 stalks Napa cabbage

10 dried Chinese mushrooms pre-soaked in warm water

1 whole duck

Wash the duck and pat it dry with a paper towel. Put the duck in a wok without oil, and brown until sufficient grease comes out of the duck. Take the duck out and pat dry with paper towel. Drain and wipe the wok of all grease. Into the wok put soy sauce, anise seeds, mushrooms and two cups of water; bring to a boil. Add duck and simmer until duck is tender (1-2 hours). You may add more water if the gravy is reduced to less than one cup. Place the duck and mushrooms on a platter. Use a gravy back separator and drain the fat from the gravy. Put the gravy back into the wok and add the Napa cabbage; cook for 5 minutes until tender. You may thicken the sauce by mixing 1 tsp tapioca starch with low-fat, low-sodium chicken broth in a separate bowl, and then stirring it into the gravy. Serve hot with white rice.

Services and References

Services for Seniors in the Greater Cleveland Area

Cleveland Chinese Senior Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-44-37553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Senior Information Service
United Way Services
24-hour voice and TTY
216-391-5800

Senior Companion Program of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

References

Editors of Prevention Magazine
Health Books, Vitamin Powered Foods, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing, Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition & Diet Therapy*, 7th Edition, W.B. Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner, N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T., & the Atlanta FICSIT Group,
Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training, *Journal of the American Geriatrics Society*, 44:489-497, 1996



Chinese



企城華人耆英會自1991年成立以來，每年為低收入及無醫療保險的亞裔老人提供一年一次的免費健康檢查。

St. Vincent 慈善醫院，現名哥倫比亞 St. Vincent，企城特別護士協會是此項活動的支持者，他們贊助并向老年人提供了健康服務。

企城華人耆英會一年一次的免費健康檢查，為大家提供健康資料，常規檢查，如血糖，膽固醇，早期乳房腫瘤檢查及前列腺檢查等。不少老年人由于語言障礙的原因，無法閱讀用英語書寫的健康資料。我們的工作人員做了無數健康方面問題的翻譯及解答。

我們早就意識到需要有一本有多种語言并与文化相關的健康手冊，可以向亞裔老人提供基本的健康資料。

此書是由俄亥俄州少數民族健康委員會資助的(R96/97-37)，它是通過許多人的一致努力，用不同的方法對此項目的成功給予幫助的結果。

首先，我想以我個人名義，向以下參加此項目的工作人員表示感謝，他們是：Mary Chang 女士(RN, MSN, CNS)，Rosaline Lim 女士(RN, BSN, 營養學學士)。她們不但為此書的內容作了準備，且臨逆境不懼，整年都為社區中貧困老年人的服務貢獻自己的力量。我衷心感謝 Lily Fong Endlich 女士，感謝她對此書的關心，所提的建議及在此書的原稿和排版設計上所化的很多時間。我特別感謝 Brian Endlich 博士對此書的校對和指點。同時也感謝 Peter Tang 醫生對此書醫療部份的審看及 Richard Leirer 先生對此書太极拳部份的審看。我還要感謝 Jiangzhu Yang 教授為本書封面提字書寫。最后，我代表企城華人耆英會，感謝俄亥俄州少數民族健康委員會對此項目的支持。沒有他們的支持，此書的出版是不可能。

顧雅君博士

行政主任

企城華人耆英會

千秋

封面書法：千秋意為成千個秋天。在中國文學中，年青人用來比作為升起的太陽和春天，他們精神煥發，充滿活力。而老年人則比作為落山的太陽和秋季。他們或許老了，但是生活還象落山的太陽那樣美麗，象秋季的色彩那樣豐富。那些逐漸變老人失去了年輕人的青春，經過春季和夏季的經歷，卻累積了一個寶貴獨特的財富。我們祝願所有的老年人健康，永保他們生命中的令人難忘的秋天。

內容

高血壓	3
有關高血壓病	
你有高血壓嗎？	
讀數說明什麼？高血壓對身體有什麼影響？	
引起血壓高的原因	
治療高血壓的幾點提示	
膽固醇	5
了解什麼是膽固醇	
膽固醇的危險性	
膽固醇水平說明什麼？	
減低膽固醇的幾點提示	
糖尿病	8
額外的葡萄糖是如何進入血液中的？	
危險因素	
正常的血液糖份比例	
長期併發症	
症狀	
控制血液糖份的幾點提示	
癌症	10
癌症早期症兆和症狀	
減低癌症危險性	
保持健康	12
每天應吃的食品	
避免高膽固醇和高脂肪的食品	
可以適量吃的食品	

鍛煉：太極拳 14

東方健康烹調食譜 18

燒賣	咖喱雞
炒蔬菜	清蒸蔬菜春卷
咖喱土豆	
香蒜麵條	
咖喱炒飯	

老年服務机构及指南..... 23

高血壓

有關高血壓病

正常人的心臟每分鐘跳60-80次。每一次跳動時血在心臟和血管中流通，血壓就是心壓力在血管中的度數。通常是120/80。上面是 Systolic(高)，下面是 diastolic(低)。年輕人的血壓標準是120/80。

你有高血壓嗎？

如果你的血壓讀數是140/90或高于二個中的任何一個數字，你就有高血壓。

對那些50歲以上的人而言：

135/85	可接受
140/90	兩可情況
160/95	高
200/115	非常高

高血壓對身體有什麼影響？

- 增加心臟的負載力，心臟會增大。
- 損害動脈，血塊會在動脈里形成。
- 血塊會引起中風，心力衰竭或其它疾病。
- 其它內臟會受到損害，如腎等。

引起血壓高的原因

下列因素對引起血壓高有關。

- 年齡，遺傳和人種
- 體重過重
- 缺乏鍛煉
- 吃太多的食鹽
- 喝太多的酒
- 壓力
- 吸煙

治療高血壓的几點提示

控制血壓高，要做到以下几點：

- 保持理想的身体体重
- 節制喝酒
- 經常鍛煉
- 少吃食鹽
- 停止吸煙

在某种情況下，醫生會讓你吃藥來治療高血壓。

- 根据醫生要求吃藥
- 每天同樣時間吃藥
- 甚至在血壓低下去的時候還要繼續吃藥
- 在停藥之前要向醫生咨詢
- 要求醫生繼續觀察血壓

膽固醇

了解什么是膽固醇

膽固醇是一個脂肪物質，不會在血液中溶解。是以身體中產生的脂肪蛋白質形式傳送的。二種最重要的脂肪蛋白質是高密度和低密度脂肪蛋白質。高密度經常被稱為“好的膽固醇”，因為它去除了多余的膽固醇，低密度經常被稱為“坏的膽固醇”，因為它有助于存放膽固醇。

膽固醇的危險性

雖然膽固醇對身體來說是需要的，但太多的坏的膽固醇可能會阻塞和損害動脈，轉過來使心臟衰竭或中風的機會增加。

測量膽固醇水平，讀數說明什么？

經常檢查膽固醇水平。如果你的膽固醇水平是：

少于或等于200

合意

200-239

兩可情況。要多鍛煉，建議調整食物

240以上

高。要多鍛煉，強烈建議調整食物，醫生可能會要你吃藥。

減低膽固醇的几點提示：

- 經常鍛煉增加高密度脂肪膽固醇。
- 多吃瘦肉，去皮的雞肉，火雞肉，少吃黃油，植物黃油，豬油，可可脂，椰子油。喝低脂肪的牛奶，吃非牛奶乳脂品。
- 少吃火腿肉，咸肉，紅腸，熱狗。
- 減少膽固醇吸入，每1000熱卡中不超過100毫克。每天膽固醇的吸收不能超過300毫克。
- 多吃易溶解的含高植物纖維素的食物。

“膽固醇咬嚼食品”：

膽固醇咬嚼食品是帶有丰富可溶纖維的食品。可溶纖維可以在每一個播種食品中找到——蔬菜，水果，豆科植物和谷類植物。

蔬菜	<u>可溶纖維克數</u>
一個燒過的洋蔥	2.2
半杯新鮮芹菜	1.9
半杯熟的山芋	1.8
半杯熟的羅蔔	1.7
一個中等烤過的帶皮土豆	1.6
一杯新鮮卷心菜	1.3
半杯青豆	1.3
半杯熟青花菜	1.2
一根胡蘿蔔，大約7.5英寸長	1.1
一杯熟卷心菜	1.1
半杯熟花菜	1.0
半杯熟蘆筍	1.0
水果	1.7
半個芒果	1.7
二個無花果	1.4
二個几維水果	1.4
一個橘子	1.4
二個梅子	1.1
一個小生梨，半杯黑莓	1.1
半個葡萄柚	1.1
一杯半草莓	1.1
七個半只干杏	1.0
一個帶皮小蘋果	1.0
三個梅脯	1.0
一個中等桃子	1.0
一杯山莓	1.0
半杯罐頭水果	1.0

加工過的谷類食物

Quaker 牌燕麥麩，一杯燒過或半杯干的	3.0
一杯半 Quaker 牌燕麥麩	3.0
高纖維的燕麥片，一包速溶，或四分之三熟的	3.0
半杯 Kellogg 牌的麩芽	2.0
Oats Flakes, Cheerios, Shredded Wheat, 葡萄干，全谷食物	1.0

谷類植物

白大麥，四分之一杯生的	1.8
或四分之三熟的	
四分之一杯燕麥面粉	1.6
四分之一杯黑面粉	1.3
四個半大湯匙小麥胚芽	1.0

豆科植物

豆(腎形豆，酸果蔓豆，棉豆，烤豆，黑豆和藏青豆)	2.8-2.0
小扁豆	2.0
鷹嘴豆	1.3
利馬豆，干或罐頭	1.1
豌豆	1.1

糖尿病

糖尿病是血液中的糖份的升高，它有二种。一种是成人糖尿病，一种是青少年糖尿病。

青少年糖尿病發生在儿童身上。通常需要每天打針來控制血液中的糖份。患有這種病的人一生都要打針。應該去醫生那里做定期檢查。

成人糖尿病的情況要好一些。只要吃低糖份的食物，血糖水平可以得到控制，但也必須去醫生那里做定期檢查。

額外的葡萄糖是如何進入血液中的？

通常胰島素，一個有胰腺產生的荷爾蒙控制血液中葡萄糖的水平。糖尿病是胰島素減少或缺乏。從吃的食品中得到的葡萄糖不能儲存，卻留在血液中了。

正常血液糖份水平

正常血液糖份水平應介乎60-140毫克/分升

危險因素

- 年齡
- 肥胖
- 家族史
- 种族(在美國，西班牙人和某种美國土著人印第安人，還有很大一部分黑人，成人患糖尿病的機會很高)

症狀

- 口渴過多
- 小便過多
- 飢餓過份

長期并發症

- 眼病導致失明
- 腎病(腰子病)
- 心臟衰竭
- 中風
- 腿失去知覺
- 血液循環問題會導致感染和發炎，甚至於有動手術切除腳，手，腿或手臂的可能。

控制血液糖份的几點提示

預防糖尿病的最基本原則是控制食物和體重

- 食物 - 從四大種類的食品中選擇多種食物。在計劃和保持不同進餐和小吃中應堅持吸收同量的熱卡和碳水化合物，這對防止低血糖反應和總的血液中葡萄糖的控制有很大幫助。
- 鍛煉 - 在開始一個鍛煉項目之前，要向醫生諮詢。
- 觀察(葡萄糖和小便化驗)- 由醫生做定期檢查。
- 藥品(需要時) - 你的醫生可能會讓你吃藥。

癌症

癌症在美國是引起死亡的第二大疾病。如果有以下任何一种情况發生，應該盡快去看醫生。

癌症早期症兆和症狀

- 异常出血，或身体内外部有异常分泌物
- 任何地方有腫塊或增厚，特別是乳房周围
- 瘡傷不能愈合
- 大便和小便習慣改變
- 喉嚨嘶啞或持久咳嗽
- 消化不良，吞吐困難
- 疣(肉贅)或痣的大小，形狀或外觀改變
- 不可解釋的体重減少

減少癌症的危險

- 不要吸煙。吸煙對產生癌症的危險性最大，也對你周圍的人帶來危險。
- 注意体重。做一些運動，如每天走路幫助你減低体重。在開始做一種長期鍛煉之前，要向你的醫生諮詢。
- 吃不同種類的食品。多樣化的食品是減低癌症危險的最好方法。
- 每天至少吃五樣蔬菜和水果。選擇帶有丰富維生素 A 和 C 的蔬菜和水果，如：甜薯，胡蘿蔔，綠花菜，卷心菜，綠色青椒，桔子，草莓，桃子，番茄和西瓜。
- 多吃高纖維的食品。水果，蔬菜，干豆及谷類植物(麵包，加工過的谷類植物和米飯)中都有纖維素。每天都要吃六份谷類植物。查看食品標籤了解纖維的含量。
- 多吃脂肪成份少的食品。多吃瘦肉，去皮的雞肉或火雞和魚。少吃牛油，油炸食品和多糖甜食。喝低脂肪牛奶，吃低脂肪奶酪。

- 少吃火腿肉，咸肉，紅腸和熱狗。這些食品帶有化學成份使它們不受損壞 - 但增加了得癌症的危險性。
- 不要喝酒。但是如果喝的話，每天只能喝一到二杯。
- 天氣熱時，早上十點到下午三點之間，不要出去曬太陽。如果一定要出去的話，帶一個帽子，塗防晒油。不要使用太陽燈。

什么是一份食物？

它是指：

半杯水果

四分之三杯果汁

半杯燒熟的蔬菜

一杯帶葉蔬菜

一個中等大小的蘋果

一片面包

一安士干的加工過的谷類食品

半杯燒熟的加工過的谷類食品，米飯或麵條。

保持健康

保持健康應該是一個人的一生目標。為了保持健康，吃東西要有規律，均勻的膳食中要脂肪少纖維多。多吃綠色帶葉蔬菜，檸檬水果和漿果。你吃的50%至60%的食品中必須含有多种碳水化物和。盡量少用食油，喝很多水，定期鍛煉。戒煙，少喝酒及帶咖啡因的飲料。

適量或少吃高脂肪，高膽固醇和“無”糖及高熱卡食品，以及沒有營養價值的食品(如糖，蛋糕和小甜餅)。多吃“膽固醇咬嚼食品”，這些食品中可溶纖維豐富。

每天吃的食品中，應包括以下的東西：
以下食品含有維生素，營養和纖維，幫助抵抗任何疾病。

水果

香蕉
羅馬甜瓜
櫻桃
幾種水果
芒果
草莓
西瓜

豆類食品

豆漿
烤大豆堅果
豆腐

蔬菜

洋蔥
蘆筍
紅鈴青椒
湯菜
卷心菜
胡蘿蔔
花菜
羽衣甘藍
蘑菇
土豆
南瓜
菠菜

海鮮

蛤肉
新鮮紅鱒山文魚
金槍魚，罐裝帶水

谷類植物

豆科植物
咖啡色大米
小扁豆
麵條

避免高脂肪的食品

以下食品含有大量脂肪。

蛋黃	奶油	牛腰
肥牛肉	奶酪	牛心
肥豬肉	豬肚	
牛油	牛肝或雞肝	

避免高膽固醇食品

以下食品含有大量膽固醇。如果你的膽固醇很高，應避免這些食品。

咸肉	中國叉燒	棕櫚核仁油
豬腳		Crisco食油
豬油	奶油	非牛奶乳脂品
熏豬肉	可可脂	
香腸	全脂牛奶	
烤鴨	椰子油	

适量使用以下食品

這些食品雖然熱卡很少，但也沒有太多營養價值。

飲料

碳酸化合飲料
碳酸化合水
蘇打水
無糖飲料
無糖飲料粉
咖啡
茶
無糖水

調味品

番茄醬
辣根
芥末
泡菜
色 啞[调味品
塔可醬
醋

作料

胡椒(新鮮)
桂皮
胡椒粉
細香蔥
醬油
米酒
辣醬油

糖的代用品

無糖份糖果
果凍
泡泡糖
面餅糖漿
糖代替物
食品上面奶油配品

鍛煉：太極拳

太極拳是從古代中國武術流傳下來的體育活動，是以身體，思想和精神方法的形式來表達的。運動的主要特點是動作緩慢和優美。如果堅持鍛煉，你可以得到許多健康好處，包括：

- 減少高血壓
- 減少壓力
- 增加平衡
- 增加可塑性

最近 Emory 大學研究表明打太極拳的老人減少 47.5% 摔跤危險性。

企城華人耆英會一周二次有教簡易24式太極拳課。參加者每月檢查血壓狀況，平衡及可塑性，結果非常鼓舞人心。

以下24式的圖片是顯示太極拳的多种姿勢，不作教學而用。那些想學太極拳的人應該找一個合格的老師和/或參加一個經常鍛煉的集體組織。這些圖片不能代替合格的教學指導。



1. 起勢



2. 左右野馬分鬃



3. 白鶴亮翅



4. 左右樓膝拗步



5. 手揮琵琶



6. 左右倒卷肱



7. 左攔雀尾



8. 右攔雀尾



9. 單鞭



10. 左云手



11. 單鞭



12. 高探馬



13. 右蹬腳



14. 雙峰貫耳



15. 轉身左蹬腳



16. 左下勢獨立



17. 右下勢獨立



18. 左右穿梭



19. 海底針



20. 閃通臂



21. 轉身搬攔捶



22. 如封似閉



23. 十字手



24. 收勢

燒賣

一磅切碎的精豬肉或精雞肉
四棵大白菜，切成小顆粒
一罐六安士切好的荸薺
六個中國香菇，放水浸過後切碎
半湯匙食鹽
半湯匙黑胡椒
一湯匙麻油

燒賣調料

四到五片姜根切成碎條
一湯匙大蒜油或麻油
一至二湯匙低鈉的醬油
一湯匙耗油
一湯匙白醋
一至二湯匙水

在一個大的混合碗里，把燒賣的配料均勻地混合。把一湯匙餡子放進薄餛飩皮里包起來，象折襯衫一樣把四邊折起，把當中的餡子輕輕往上推。燒賣在蒸鍋里清蒸約五分鐘，加上調料一起享用。

炒蔬菜

把一磅蘆筍切成一至一英寸半長

二個中等 zucchini (美國黃瓜), 切成八分之一圓片

一盒八安士棕色蘑菇, 切成薄片

二個切碎的大蒜

二湯匙橄欖特輕的橄欖油

用鐵鍋把油燒熱, 加切碎后的大蒜。加蘆筍, 美國黃瓜, 燒二至三分鐘, 加蘑菇再燒一分鐘, 再加一湯匙半耗油壽司燒半分鐘, 可與麵條或米飯一起享用。

咖喱土豆

把任何種類的六至七個土豆切成四分之三方塊

半杯冷凍的青豆

二個洋蔥切碎

半張至一張桂皮

二張栗色樹葉

半湯匙芥末子

一湯匙半一克脂肪食油

一湯匙咖喱粉

一湯匙枯茗粉

一罐十四安士的少鹽雞湯

半湯匙食鹽

把鍋里的油加熱, 並放洋蔥。燒到顏色變棕色香味出來。在鍋里加桂皮, 栗色樹葉及芥末子, 攪拌二十秒鐘。把火開到適中, 然後加咖喱粉, 枯茗粉, 再攪拌幾秒鐘。加土豆, 青豆, 一罐十四安士的少鹽雞湯和半湯匙鹽。蓋上蓋子燉到土豆柔軟為止。如果土豆粘在鍋上, 可以加水。與黎巴嫩麵包一起享用。

香蒜麵條

五條中國蝦味麵條

把四個丁香大蒜切成小片

三湯匙食油

一個半湯匙耗油

把一條中國叉燒切成薄片

把三個洋蔥切成薄片

在燒開的水里放進麵條燒三分鐘，然后把水漏干。同時，在另一個鍋里把油燒熱，加大蒜，至到它變成淡棕色。把鍋子拿走，用二湯匙熱的大蒜油和耗油輕拌麵條，火要小，加上叉燒薄片和蔥，攪拌到均勻為止。旁邊加熱的或微波爐燒過的蔬菜，或把它作為附帶菜。用一湯匙大蒜油和鹽拌蔬菜，分四份。

咖喱炒飯

一杯半長米(燒飯時放雞湯，而不是水)

一個洋蔥切碎

半只到一只雞胸(無皮，無骨頭)切成塊

四分之三杯冷凍青豆

二湯匙咖喱粉

一個雞蛋(可以以攪拌后的雞蛋代用)

一個半湯匙食油

四分之一杯漏干水后的蝦(任意選擇)

在不粘鍋里，加上食油，火開適中，油熱后把洋蔥放進攪拌，直到變成棕色，加上雞胸直到雞變成白色；加二湯匙咖喱粉燒到雞熟為止。加青豆和一個攪拌后的雞蛋；攪拌一分鐘等到雞蛋完全燒熟。把煮熟后的米飯放進鍋里，和所有的調味品一起均勻攪拌。你也可以根據自己家的情況加鹽。可以供四到六人享用。

清蒸蔬菜春卷

把四到五個胡蘿蔔碾碎
四分之三磅刀豆，切成長薄片
半棵卷心菜切成細條
三個香丁大蒜，碾碎
半杯雞湯
二湯匙食油
一包春卷皮
一棵生菜

把一湯匙食油加在一個大鍋里加熱。攪拌一半數量的大蒜煎到芬香為止。加刀豆，燒大約五分鐘左右。加四分之一杯雞湯，把火開小，蓋上蓋子燒到柔軟為止。等蔬菜熟后把它拿掉，放進另一個鍋里。

另加一湯匙食油在同一個鐵鍋里，把另外一半大蒜煎到芬香為止。加胡蘿蔔后燒二分鐘，加卷心菜和剩下來的雞湯，蓋上蓋子直到熟為止。

把已燒好的蔬菜倒回到鍋里攪拌，再燒一分鐘左右。

端上桌后，撕一張春卷皮下來放到盤子上。把生菜一層鋪在春卷皮上。把半湯匙海鮮醬涂在生菜上，如果需要的話，可以撒上一些辣油。加一湯匙蔬菜到生菜上，象卷雞蛋卷一樣，把皮卷起，就可吃了。這個食譜可以作十二至十五個春卷。

咖喱雞

一個整雞切成塊，去掉皮和脂肪

一湯匙咖喱粉

一湯匙枯茗粉

一湯匙芫荽粉

一湯匙紅胡椒(自由選擇)

三個干栗色樹葉

一個桂皮

二至三個大洋蔥，切成小碎片，(汁厚的話要用三個洋蔥)

一個半湯匙食油(最好是一克脂肪油)

根据味道，加一湯匙或多一點的食鹽

把四個中等大小的土豆四等分

在一個大鍋里把油燒熱，放上栗色樹葉和桂皮燒三十秒鐘，把洋蔥拌上，燒到洋蔥軟了并稍微有一點呈棕色，加咖喱粉，枯茗粉和芫荽粉，攪拌一分鐘直到芬香為止。

把雞片攪拌后燒二到三分鐘，加土豆和鹽并再燒幾分鐘，加水一杯，把火開小蓋上蓋子。燒到土豆和雞熟為止。與白飯一起享用。

Services and References

Services for Seniors in the Greater Cleveland Area

Cleveland Chinese Senior Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-44-37553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Senior Information Service
United Way Services
24-hour voice and TTY
216-391-5800

Senior Companion Program of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

References

Editors of Prevention Magazine
Health Books, *Vitamin Powered Foods*, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition & Diet Therapy*, 7th Edition, W.B. Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner, N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T., & the Atlanta FICSIT Group, Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training, *Journal of the American Geriatrics Society*, 44:489-497, 1996



Vietnamese



Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland (CCSCA) khởi đầu cung cấp hàng năm chương trình phục vụ sức khỏe cho người Mỹ gốc Á Châu thu nhập thấp và lớn tuổi, bằng sự hình thành của Hội vào năm 1991. Bệnh Viện Vincent Charity, bây giờ là Bệnh Viện Columbia St. Vincent Charity, và Hội Y Tá Viếng Thăm của Cleveland từng giúp đỡ, từng bảo trợ và cung ứng dịch vụ sức khỏe cho những người già này.

Chương trình phục vụ sức khỏe hàng năm của Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland cung cấp tin tức y tế cùng với các thử nghiệm định kỳ như thử lượng đường trong máu, lượng cholesterol, thử ung thư vú, và PSA mà nhờ vậy mà những người già này mới được hưởng. Do trở ngại về ngôn ngữ của những người già này, số đông đã không thể hưởng lợi ích từ những tin tức y tế ấn hành bằng Anh ngữ. Ban Điều Hành của Hội đã thu thập được rất nhiều thắc mắc về quan tâm sức khỏe.

Chúng tôi nhận ra sự cần thiết của một quyển sách đa ngữ và văn hóa đặc thù để phổ biến tin tức căn bản về y tế đến những người Mỹ thiểu số gốc Á Châu cao niên.

Quyển Cẩm Nang này, do Văn Phòng Sức Khỏe Cho Dân Thiểu Số của tiểu bang Ohio tài trợ (Tài khoản số 96/97-37), là thành quả của sự điều hợp từ nhiều nỗ lực của nhiều người đã đóng góp bằng nhiều phương tiện khác nhau.

Trước hết, tôi xin cảm ơn cô Mary Chang, RN, MSN, một cộng tác viên cho chương trình và cô Rosalind Lim, RN, BS Dietetics, không những đã sửa soạn nội dung cho quyển cẩm nang này mà còn hết lòng phụ giúp những người già cả đang cần sự giúp đỡ trong Cộng Đồng Á Châu quanh năm.

Tôi đặc biệt xin cảm ơn cô Lily Fong đã quan tâm và giúp ý kiến cũng như đã bỏ nhiều thời giờ cho bản thảo và hình ảnh. Cũng đặc biệt cảm ơn bác sĩ Brian Endlich đã cố vấn và kiểm giúp quyển sách. Cảm ơn bác sĩ Peter Tang đã giúp ý kiến cho đoạn về y khoa, và ông Richer Leirer cho đoạn về Thái Cực Quyền. Cũng xin đặc biệt cảm ơn giáo sư Jiangzhu Yang về bút họa ở trang bìa. Cuối cùng, thay mặt CCSCA, tôi xin chân thành cảm tạ Văn Phòng Sức Khỏe cho Dân Thiểu Số của Ohio đã nâng đỡ, khuyến khích và hướng dẫn cho chương trình cẩm nang y tế này, nếu không có sự giúp đỡ của văn phòng, quyển cẩm nang này không thể ra đời được.

Yachun Ku, Ph. D.
Giám Đốc Điều Hành
Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland

Bút họa trang bìa: Qianqiu có nghĩa là ngàn thu. Trong Văn Chương Trung Hoa, tuổi trẻ được ví như là bình minh và mùa Xuân. Họ biểu tượng cho tự do và năng lực. Người già thì được ví như hoàng hôn và mùa Thu. Họ có thể già tuổi nhưng đời sống của họ thì đẹp như mặt trời lặn và nhiều màu sắc như mùa Thu. Những người bước vào tuổi già mất dần màu xanh của tuổi trẻ nhưng lại gặt hái, qua những kinh nghiệm của mùa Xuân và Hạ, một đặc thể quý giá là kho tàng cất giữ. Chúng tôi cầu chúc quý vị cao niên nhiều sức khỏe và nhiều mùa Thu đáng nhớ trong cuộc sống.

Mục Lục

BỆNH CAO ÁP HUYẾT	3
Nói về áp huyết	
Bạn có bị cao áp huyết không?	
Áp huyết cao tác hại gì cho cơ thể?	
Những nguy cơ gây bệnh cao áp huyết	
Những phương thuốc ngăn ngừa bệnh cao áp huyết	
CHOLESTEROL	5
Hiểu về cholesterol	
Nguy hại do thặng dư cholesterol trong máu	
Mức cholesterol mang ý nghĩa gì?	
Những phương thuốc ngăn ngừa cholesterol	
Thực phẩm tiêu diệt cholesterol - “Cholesterol crunchers”	
DIABETES	8
Làm thế nào đường glucose thặng dư đi vào máu?	
Mức độ đường bình thường chiếm trong máu	
Những nguy cơ mắc bệnh tiểu đường	
Triệu chứng	
Những phức tạp trong thời gian dài	
Những phương thuốc chế ngự lượng đường trong máu	
UNG THƯ	10
Dấu hiệu và triệu chứng bệnh ung thư	
Làm giảm di hiểm nguy mắc bệnh ung thư	
DƯỠNG SINH	12
Thực phẩm có trong khẩu phần hàng ngày của bạn	
Tránh những thực phẩm nhiều mỡ và chất cholesterol	
Thức ăn được dùng điều độ	
THỂ DỤC: Thái Cực Quyền	14
VÀI THỰC ĐƠN Á ĐÔNG DINH DƯỠNG CAO	18
Xiu Mại - Rau Cải Xào - Cà ri Khoai - Nui Xào Tỏi - Cơm	
Chiên Cà ri - Bò Bía Chay - Cà ri Gà - Cà ri Xào Gà - Gà	
Xào Tôm - Vịt Xi Dầu và Nấm	
CƠ SỞ DỊCH VỤ cho BÔ LÃO và TÀI LIỆU THAM KHẢO ..	24

Bệnh Cao Áp Huyết

Nói về Áp Huyết

Bình thường thì tim đập khoảng 60 tới 80 lần mỗi phút. Theo mỗi nhịp đập, máu được vận chuyển về các động mạch của cơ thể. Áp lực của máu trên động mạch được gọi là áp huyết.

Áp huyết được biểu hiện bằng tỷ số như 120/80 (tỷ số hoàn hảo cho người lớn). Con số trên là áp suất của áp suất lên động mạch khi tim co lại, con số dưới là áp suất khi tim giãn ra.

Bạn Có Bị Cao Áp Huyết Không?

Bạn bị cao áp huyết nếu tỷ số áp huyết của bạn đọc được là 140/90 hoặc có một trong hai con số đó bị cao hơn.

Đối Với Những Người Từ 50 Trở Lên

135/85: Bình thường

140/90: Vừa tới mức báo động

160/95: Cao

200/115: Rất cao

Áp Huyết Cao Tác Hại Gì Cho Cơ Thể?

- Nó làm tăng việc nhọc cho trái tim. Trái tim sẽ bị lớn ra.
- Nó làm nguy hại đến các động mạch: Sự đông máu có thể xảy ra trong mạch máu.
- Sự đông máu có thể làm tai biến mạch máu não (stroke), nghẽn tim (heart attack), hay gây những chứng phức tạp khác.
- Các bộ phận khác trong người có thể bị hư hoại, như thận.

Những Nguy Cơ Gây Bệnh Cao Áp Huyết

Đó là:

- Tuổi tác, di truyền, chủng tộc.
- Quá mập
- Ăn mặn quá
- Không năng tập thể dục
- Tiêu thụ quá nhiều rượu

- Lo âu thái quá
- Hút thuốc

Vài Phương Chúc Ngăn Ngừa, Chữa Trị Áp Huyết Cao

Sau đây là những gì bạn có thể làm để ngăn ngừa bệnh áp huyết cao:

- Đứng ăn uống quá độ
- Tiết chế lượng rượu tiêu thụ
- Thể dục hàng ngày. Đi bộ là cách thể dục tốt nhất để chế ngự huyết áp
- Bớt ăn mặn
- Ngưng hút thuốc

Vài cách chữa trị Bệnh Cao Áp Huyết bằng thuốc men

Bác sĩ có thể cho toa thuốc để trị bệnh cao áp huyết cho bạn. Để dùng thuốc có hiệu quả, bạn nên tuân theo:

- Uống thuốc theo đúng liều lượng bác sĩ cho
- Uống thuốc đúng giờ, đều đặn
- Uống thuốc tiếp tục cho hết hạn, hết lượng, cho dù áp huyết đã giảm
- Hỏi ý kiến bác sĩ, dù đáo hạn, trước khi ngưng thuốc
- Để bác sĩ tiếp tục theo dõi áp huyết của bạn.

Cholesterol

Hiểu Về Cholesterol

Cholesterol là một chất béo không hòa tan với máu. Nó được vận chuyển trong máu dưới dạng thể cầu tròn gọi là mỡ đậm. Nó do gan tạo thành và do thức ăn động vật có chất béo mang tới. Chất mỡ đậm có hai dạng: loại mỡ ít đậm đặc và loại đậm đặc. Loại mỡ ít đậm đặc gây nhiều tai tiếng cho cholesterol, vì nó vận chuyển phần lớn cholesterol trong máu đến tế bào. Chính loại mỡ ít đậm đặc này, sau khi cholesterol được thu nhập thặng dư, sẽ đóng vào vách của động mạch tạo thành một lớp vàng cứng, lâu ngày gây giảm lưu lượng máu và làm xơ cứng thành động mạch. Còn loại mỡ đậm đặc vận chuyển rất ít cholesterol mà còn tháo gỡ cholesterol từ thành động mạch và trả chúng về gan.

Nguy Hại Do Thặng Dư Cholesterol

Mặc dù cholesterol cần thiết cho cơ thể khỏe mạnh, nhưng quá nhiều cholesterol loại xấu sẽ làm nghẽn mạch máu, làm tăng nạn nghẽn mạch vành tim và chết đột ngột.

Mức Độ Của Cholesterol và Ý Nghĩa Của Những Con Số Đây

Bị cholesterol cao trong máu có thể do di truyền, do dinh dưỡng.

Mức cholesterol của bạn có được kiểm tra thường kỳ không?

Nếu mức đó:

200: Mức mong muốn

200 - 239: Mức báo động. Nên tập thể dục và ăn uống chừng mực.

240: Mức cao. Cần tập thể dục và kiêng khem triệt để. Cũng có thể cần đến bác sĩ cho thuốc chữa trị.

Vài Phương Thức Ngăn Ngừa Cholesterol

- Tập thể dục hằng ngày để làm tăng chất cholesterol tốt (HDL).
- Ăn uống tiết độ để giữ cho khỏi lên cân. Ăn thịt nạc, gà giò, gà tây nạc, và cá. Giảm thiểu thức ăn có bơ, sữa, phô mát, dầu dừa, dầu phộng. Uống sữa đã loại bỏ chất béo. Ăn cheese đã lọc chất béo.

- Bớt ăn thịt mỡ, ba rọi, ham, balogna, hot dog ...
- Giảm số lượng cholesterol thâm vào ít hơn 100 milligrams cho mỗi 1000 calories. Không quá 300mg một ngày.
- Nên ăn nhiều loại thực phẩm có chất sợi hòa tan.

Loại Thực Phẩm Tiêu Diệt Cholesterol (Cholesterol Crunchers)

Những thực phẩm có thể tiêu diệt cholesterol có chứa các chất sợi bão hòa. Các chất sợi hòa tan có thể tìm thấy từ thực vật: rau cải, trái cây, đậu và hạt.

RAU CẢI	LƯỢNG CỦA CHẤT SỢI HÒA TAN
Ạc Ti Sô luộc	2.2
1/2 chén rau cần tươi	1.9
1/2 chén khoai lang luộc	1.8
1/2 chén củ turnip luộc	1.7
1 củ khoai tây luộc còn vỏ	1.6
1 chén bắp cải tươi	1.3
1/2 chén đậu hòa lan hột	1.3
1/2 chén bông cải xanh luộc	1.2
1 củ cà rốt sống, dài 7.5 inches	1.1
1 chén bắp cải nấu chín	1.1
1/2 chén bông cải xanh nấu chín	1.1
1/2 chén măng tây	1.0

TRÁI CÂY	
1/2 trái xoài	1.7
2 trái figs	1.7
2 trái kiwi	1.4
1 trái cam	1.4
2 trái mận	1.4
1 trái xá lị tương đương 1/2 chén đậu đen	1.1
1/2 trái bưởi	1.1
1.5 chén dâu tây	1.1
7/20 của trái đào apricot	1.1
1 trái táo nhỏ có vỏ	1.0
3 trái mận prunes	1.0
1 trái đào (peach)	1.0
1 chén trái dâu raspberries	1.0
1/2 chén trái cây thập cẩm hộp	1.0

NGŨ CỐC

Quaker bột lúa mạch (oat bran)	
1 chén nấu chín hay 1/2 chén khô	3.0
1.5 chén ngũ cốc hiệu Quaker Oat Bran	3.0
Bột mạch loại nhiều sợi	
1 hộp ăn liền hay 3/4 chén nấu chín	3.0
Bột của nù lúa mạch hiệu Kellogg, 1/2 chén	2.0
Lúa mạch mảy, cherrios, thái chỉ, grape-nuts, ngũ cốc loại nguyên hạt, 1.5 chén	1.0

CÁC LOẠI HẠT

Bo bo, 1/4 chén sống hay 3/4 chén nấu chín	1.8
1/4 chén bột mạch	1.6
1/4 chén bột mạch đen	1.3
4.5 muỗng cà phê wheat germ	1.0

CÁC LOẠI ĐẬU

Đậu đỏ trái thận, đậu đen, đậu trắng, đậu cranberry	2.8 - 2.0
Đậu lăng	2.0
Đậu Chick-Peas	1.3
Đậu Lima, khô hay hộp	1.1
Đậu hòa lan	1.1

Bệnh Tiểu Đường

Bệnh tiểu đường là tình trạng đường glucose bất thường thặng dư trong máu sanh bệnh. Có hai loại tiểu đường: tiểu đường căn nguyên từ nhỏ, tiểu đường thủ đắc khi lớn. Tiểu đường thủ đắc khi lớn dờ trầm trọng hơn vì đối với tiểu đường căn nguyên từ nhỏ, phải hàng ngày chích insulin để lá mía có thể hoàn thành chức vụ dự trữ đường thặng dư và phân phối ra khi cần.

Làm sao mà chất đường dư có thể vào được trong máu?

Thường chất hormone insulin được tiết ra bởi lá mía để kiểm định lượng đường trong máu. Trong bệnh tiểu đường, chất insulin sụt bớt hay mất hẳn làm cho chất đường glucose từ thức ăn tiêu hóa không cất giữ lại được mà vẫn giữ nguyên trong máu.

Mức độ bình thường của đường trong máu

Mức độ bình thường đó là trong khoảng 60 - 140 mg/dl

Những Nguy Cơ Mắc Bệnh Tiểu Đường

- Do tuổi cao
- Do mập quá
- Do di truyền
- Do giống dân (ở Hoa Kỳ, bệnh tiểu đường người lớn xuất hiện nhiều trong giới Hispanic và vài dân Da Đỏ, và cả người da đen, tuy có phần ít hơn)

Triệu Chứng

- Khát nước quá đỗi
- Thường xuyên đi tiểu
- Đói cồn cào bất thường

Hậu Quả Lâu Dài

- Ảnh hưởng đến mắt và có thể dẫn đến mù
- Đau thận

- Đau tim
- Tai biến mạch máu não
- Mất cảm giác ở chân
- Những trở ngại lưu thông của máu huyết dẫn đến nhiễm trùng máu sanh mất tay, chân hoặc bàn chân và nguy hiểm đến tính mạng. Nếu xảy ra nhiễm độc máu này thì bác sĩ giải phẫu có thể đi đến quyết định cưa tứ chi.

Vài Phương Chế Chế Ngự Lượng Đường Trong Máu

Nguyên tắc tổng quát chữa trị bệnh tiểu đường là kiêng khem ăn uống và giữ cân.

- Kiêng ăn - Ăn những thức ăn từ bốn nhóm thực phẩm căn bản. Duy trì sự điều hòa trong việc tính toán số lượng calôri và carbohydrates (đường) ăn trong những bữa ăn chính và ăn vặt. Việc hoạch định này giúp tránh khỏi những phản ứng sanh ra do lượng đường trong máu thấp, và cũng giúp điều hòa tổng lượng đường trong máu.
- Tập thể dục hằng ngày - Nên hỏi ý bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.
- Theo dõi định kỳ thử nghiệm nước tiểu và đường trong máu.
- Chữa trị bằng thuốc do bác sĩ cho toa.

Ung Thư

Ung Thư là bệnh gây tử vong hàng đầu ở Mỹ ngày nay. Bất kỳ một trong những triệu chứng dưới đây được phát hiện thì hãy đến bác sĩ ngay lập tức.

Dấu Hiệu và Triệu Chứng Bệnh Ung Thư

- Chảy máu bất bình thường hay tiết những chất từ bên trong hay bên ngoài cơ thể.
- Cục bướu hay sự sưng lại bất cứ chỗ nào, nhất là ở ngực.
- Mệt mỏi không lành
- Sự thay đổi trong sự đại tiện hay thói quen tiểu tiện
- Sự khan cổ hay sự ho hen không giảm dứt.
- Sự ăn không tiêu hay nuốt khó khăn.
- Sự thay đổi khuôn khổ, hình dáng hay sự xuất hiện của ghẻ chốc hay mụn ruồi.
- Sự sụt cân bất bình thường.

Giảm Thiểu Nguy Cơ Mắc Bệnh Ung Thư

- Đứng hút thuốc lá. Hút thuốc là nguy cơ hàng đầu mắc bệnh ung thư. Nó cũng gây nguy cơ cho những người xung quanh.
- Giữ trọng lượng cơ thể bình thường. Vài động tác thể dục như đi bộ hằng ngày giúp giữ cân. Cần lời khuyên của bác sĩ trước khi thực hành thể dục thường xuyên.
- Cữ ăn nhiều món hy vọng giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.
- Nên ăn nhiều, ít nhất là năm thứ mỗi ngày, trái cây và thực vật. Chọn rau và trái có nhiều vitamin A và C, như khoai lang, cà rốt, bông cải xanh, bắp cải, ớt, cam, dâu, đào, cà chua, và dưa hấu.
- Ăn nhiều hơn các chất có sợi (fiber). Chất sợi thường tìm thấy trong trái cây, rau cải, đậu khô, và hạt (lúa mì, lúa mạch, ngũ cốc, cơm). Ít nhất mỗi ngày nên ăn 6 món thực phẩm thuộc loại hạt. Để ý lượng fiber chứa trong món ăn.

- Cữ ăn chất béo. Nên ăn thịt nạc, gà tây, gà giò hay cá. Cắt giảm bơ, chất mỡ, đồ chiên xào hoặc quá nhiều thức ăn trắng mìcng. Uống sữa hay ăn cheese đã lọc bớt chất béo.
- Giảm thực phẩm đồ hộp hay được biến chế sẵn như ham, ba rọi nướng, bologna, và hot dogs. Những chất hóa học giữ thức ăn khỏi bị hỏng (như đồ hộp, đồ chế biến) lại tăng thêm nguy cơ dễ mắc bệnh ung thư.
- Đừng uống rượu. Nếu uống thì hãy hạn chế 2 lần trong ngày.
- Cố gắng đừng để cháy nắng, nếu phải ra ngoài buổi trưa nên che nắng. Đội mũ. Dùng đồ che ánh sáng mặt trời. Đừng dùng tia tử ngoại hoặc tia sáng làm sạm da.

Một phần ăn gồm:

- 1/2 chén trái cây
- 3/4 ly nhỏ nước trái cây
- 1/2 chén rau cải nấu chín
- 1 trái táo cỡ trung
- 1 mẫu bánh mì
- 1 phần chén ngũ cốc rang chín
- 1/2 chén cơm, ngũ cốc nấu chín hay mì sợi

Duy Trì Sức Khỏe

Duy trì sức khỏe là mục đích trong đời của mỗi người. Giữ gìn sức khỏe, ăn uống điều độ, ít mỡ dầu, nhiều chất sợi. Ăn nhiều rau xanh, cam quýt tươi, và các loại dâu. 50 - 60% của sự ăn kiêng gồm có các chất đường phức tạp.

Nấu nướng càng dùng ít dầu càng tốt. Uống nhiều nước và tập thể dục thường xuyên. Bỏ hút thuốc và bớt uống rượu và các thức giải khát có nhiều chất cà phêin.

Bớt hay tránh các thức ăn có nhiều dầu mỡ, nhiều cholesterol, có đường hóa học. Tránh các thức ăn nhiều calôri mà không bổ dưỡng (kẹo, bánh ngọt, bánh bông lan). Ăn nhiều chất diệt cholesterol - đó là những chất có nhiều chất sợi - (xem trang 6 và 7).

Bao Gồm Những Chất Dưới Đây Trong Chế Độ Kiêng Khem
Những chất dưới đây chứa nhiều chất vitamin, giàu dinh dưỡng, nhiều chất sợi, sẽ giúp cơ thể chống được mắc bệnh tật. Mỗi ngày nên dùng nhiều chất liệt kê dưới đây:

TRÁI CÂY

Chuối
Cantaloupe
Cherries
Trái Kiwi
Xoài
Dâu
Dưa Hấu

ĐẬU NÀNH PHẪM

Sữa đậu nành, Đậu hũ
Đậu nành rang

RAU CẢI

Áctisô
Măng tây
Phổ tai
Bắp cải nhỏ
Bắp cải thường
Cà rốt
Bông cải
Kale
Nấm
Khoai tây
Bí rợ

ĐỒ BIỂN

Nghêu
Cá salmon tươi
Cá thu, thịt ...

HẠT, RAU

Gạo lứt
Lentils
Nui, Mì sợi
Rau dền

Tránh Thức Phẩm Nhiều Chất Béo

Những chất chứa quá nhiều chất béo:

Lòng đỏ trứng
Mỡ heo
Mỡ bò

Kem
Pho mát
Bơ

Gan bò, heo
Bao tử heo
Thận, tim, heo bò

Tránh Thực Phẩm Có Nhiều Cholesterol

Những thực phẩm dưới chứa quá nhiều cholesterol. Nếu bạn cao cholesterol trong máu, nên kiêng các thức ăn này.

Thịt heo ướp mặn	Thịt heo quay	Dầu dừa
Giò heo	Bơ	Mỡ trầu hộp
Thịt ba rọi	Bơ Cacao	Chất kem
Xúc xích	Sữa	
Vịt quay	Dầu dừa	

Dùng Những Thực Phẩm Này Rất Chừng Mực.

Những thực phẩm dưới đây ít calôri và cũng ít bổ dưỡng.

THỨC UỐNG	CHẤT XỐT	ĐỒ GIA VỊ
Thức uống có gaz	Xốt chua	Tiêu
Thức uống không có gaz	Horse radish	Quế
Club soda	Xốt mù tạt	Ớt bột
Nước ngọt đường hóa học	Đưa leo ngâm dấm	Tàu vị yểu
Cà phê	Xốt xà lách	Rượu nấu ăn
Trà	Xốt taco	
Nước tonic	Dấm Xốt Worcester, v.v.	

THỨC ĂN NGỌT VỚI LOẠI THAY THẾ ĐƯỜNG

Kẹo cứng bằng đường hóa học
Xu Xoa Gelatin
Kẹo cao su
Bánh Pancake
Đường hóa học
Kem đường phết trên mặt bánh



Thế Dục: Thái Cực Quyền

Thái Cực Quyền hay Tai Chi là một loại công luyện cho thể xác, đầu óc và tinh thần, bắt nguồn từ các môn võ cổ truyền của Trung Hoa. Nó được thể hiện qua những động tác khoan thai và uyển chuyển. Nếu tập luyện thường xuyên sẽ đem tới nhiều điểm lợi ích cho sức khỏe như sau:

- Làm giảm sự cao áp huyết
- Giảm căng thẳng
- Tăng thêm sự cân bằng
- Tăng thêm sự uyển chuyển

Gần đây Đại Học Emoroy đã tìm thấy là những bô lão có tập taichi bớt té ngã được 47.5%

24 kiểu đơn giản hóa taichi được dạy một tuần hai lần tại trung tâm cho các bô lão Tàu ở Cleveland. Những người thực tập được khám mỗi tháng để đo áp huyết, sự cân bằng và sự uyển chuyển. Kết quả rất khả quan.

Hình vẽ cho 24 kiểu taichi theo đây để trình bày các thế của tai chi chuan. Các kiểu này không phải để dạy. Ai muốn học cách tập này thì nên kiếm thầy hay gia nhập một nhóm để luyện tập. Các hình ảnh này không thể thay thế cho một sự hướng dẫn chu đáo.



1. Thế Khởi Sự



2. Thế Vạch Hai Bên Bờ



3. Thế Cò Trắng Tung Bay



4. Thế Vạch Hai Bên Đầu Gối



5. Thế Chơi Sao



6. Thế Cung Hai Bên Cánh Tay



7. Thế Nắm Đuôi Con Chim Trái



8. Thế Nắm Đuôi Con Chim Phải



9. Thế Đánh Roi Đơn



10. Thế Múa Tay Như Mây



11. Thế Đánh Roi Đơn



12. Thế Võ Ngựa



13. Thế Đá Gót Chân Phải



14. Thế Đánh 2 Bên Lỗ Tai
Đối Thủ



15. Thế Quay và Đá bằng
Gót Chân Trái



16. Thế Tấn 1 Chân Trái



17. Thế Tấn 1 Chân Phải



18. Thế Đẩy Cả 2 Bên



19. Thế Tim Kim Đáy Biển



20. Thế Vờ Cánh Tay



21. Thế Quay để Né Xương Đờ và Đắm



22. Thế Sấp Đóng Lại



23. Thế Khoanh Tay



24. Thế Tự Nhiên - Xong

Vài Thực Đơn Á Đông Dinh Dưỡng Cao

XÍU MẠI

1 lb thịt heo hay gà nạc xay nhuyễn

4 bẹ cải kim chi, cắt thật nhỏ

1 hộp (khoảng 6 oz) củ sắn

6 tai nấm Đông Cô ngâm cho mềm và thái nhỏ

1/2 muỗng càphê muối

1/2 muỗng càphê tiêu

1 muỗng càphê dầu

XỐT CHO XÍU MẠI

4 - 5 lát gừng thái mỏng

1 muỗng càphê dầu tỏi hay dầu mè

1 - 2 muỗng xúp xì dầu có ít chất sodium

1 muỗng xúp dầu hào

1 muỗng xúp dấm

1 - 2 muỗng xúp nước

Trong một tô to trộn các thứ để làm nhân xiu mại, trộn cho thật đều, để một muỗng càphê nhân vào da hoành thánh và gói lại như xếp-nếp chung quanh viền và bóp nhẹ chính giữa để đẩy nhân lên phía trên. Hấp xiu mại khoảng 5 - 10 phút trong nồi hấp và dùng với xốt.

RAU CẢI XÀO

1 lb măng tây cắt thành khúc nhỏ cỡ 4 phân.

2 trái mướp hương thái lát tròn

1 bao khoảng 8 oz nấm nâu cắt mỏng

2 tép tỏi băm nhỏ

1 muỗng xúp dầu olive

Để mỡ vào chảo cho nóng rồi bỏ tỏi vào, cho măng tây và mướp vào xào độ 2-3 phút. Cho nấm vào xào chung độ 1 phút nữa. Thêm 1/2 muỗng cà phê dầu hào vào rau cải xào và nấu thêm 1/2 phút. Dừng với mì hay cơm.

KHOAI TÂY NẤU CÀRI

6-7 củ khoai tây cắt vuông

1/2 chén đậu hòa lan

2 củ hành thái nhỏ

0.5 - 1 khúc quế nhỏ

2 lá hồi

0.5 muỗng cà phê hạt mù tạt

1.5 muỗng xúp dầu ăn

1 muỗng xúp bột càri

1 muỗng cà phê bột rau om

1 hộp 14 oz nước xúp gà loại trong

0.5 muỗng cà phê muối

Đun dầu trong nồi cho nóng rồi bỏ hành vào. Phi hành đến khi vàng và có mùi thơm. Để nhánh quế vào, cho lá hồi và hạt mù tạt vào nồi rồi trộn đều chừng 20 giây hơn. Vặn lửa nhỏ lại, bỏ bột càri, bột rau om trộn chung vài giây. Cho vào nồi đang nấu, khoai tây, đậu hòa lan, và nấu với nước xúp gà với 0.5 muỗng cà phê muối. Hầm cho đến khi khoai mềm. Có thể thêm một chút nước, nếu cạn mà khoai chưa chín. Ăn với bánh mì Liban.



NUI XÀO TỎI

5 vắt mì tôm

4 tép tỏi băm nhỏ

3 muỗng xúp dầu

1.5 muỗng xúp dầu hào

1 miếng thịt heo xá xíu

3 tép hành lá thái nhỏ

Nấu mì trong nước sôi độ 3 phút rồi chắt cho ráo nước. Trong một nồi khác, đun dầu cho nóng, cho tỏi vào phi cho tới khi vàng. Nhấc nồi xuống, trộn mì vừa nấu chín vào dầu, tỏi, thêm chút dầu hào, đặt lại trên lửa nhỏ, để xá xíu và hành lá vào rồi trộn thật đều. Rau cải nấu vừa chín tới để thêm vào hay dọn như món riêng. Trộn rau cải với 1 muỗng xúp dầu tỏi và muối chia vừa ăn đủ cho 4 phần.

CƠM CÀ RI

1.5 chén cơm loại hạt dài (cơm nấu với nước xúp gà thay vì nước)

1 củ hành tây, thái hạt lựu thật nhỏ

0.5 miếng ức gà (không có da và xương) thái lát mỏng

3/4 chén đậu hột hòa lan

2 muỗng cà phê bột cà ri

1 quả trứng (hay egg beater là một loại trứng đã rút hết chất béo)

1.5 muỗng xúp dầu ăn

1/4 chén tôm khô (nếu thích)

Trong một cái nồi không dính, cho dầu vào, vặn lửa vừa, đợi cho nóng, để hành vào khi dầu đã nóng và phi cho vàng đều. Cho thịt gà vào xào đến lúc thịt gần trắng, cho bột cà ri vào và nấu cho thịt gà chín hẳn. Bỏ đậu hột vào và một cái trứng đã đánh sẵn, trở đều chừng 1 phút hay đến lúc trứng thật chín, cho cơm vào và xào đến lúc mọi thứ được trộn đều. Bạn có thể thêm một chút muối cho vừa ăn, đủ cho 4-6 người ăn.

BÒ BÍA CHAY

1 củ sắn thái sợi

4-5 củ cà rốt thái sợi

3/4 lb đậu đũa cắt dài

Nửa bắp cải thái sợi

3 tép tỏi đập dập

Nửa chén xúp gà

2 muỗng xúp dầu ăn

1 bao da bò bía (bánh tráng)

1 cây xà lách

Trong một cái chảo to cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào và nấu cho nóng. Bỏ vào chảo nửa phần tỏi và phi cho thơm. Bỏ củ sắn và đậu đũa vào nấu chừng 5 phút. Đổ 1/4 chén nước xúp gà vào và bột lửa, dậy nắp và nấu đến lúc mềm, vớt món này qua một nồi riêng.

Trong cùng cái chảo, để thêm một muỗng xúp dầu và cho vào phần tỏi còn lại phi cho thơm, cho cà rốt vào nấu chừng 2 phút và bỏ bắp cải vào, rồi cho phần nước xúp gà còn lại, bột lửa và nấu đến lúc mềm. Bỏ món củ sắn và đậu đã nấu sẵn vào nồi nấu chung mọi thứ thêm một phút nữa.

Khi dùng lấy tấm da bò bía (bánh tráng) để lên đĩa, để một lá xà lách lên trên, trải nửa muỗng cà phê mắm tương lên mặt xà lách và cho một chút ớt cay nếu thích, xúc một muỗng xúp bò bía vừa nấu khi này bỏ lên xà lách và cuộn lại như chả giò để dùng. Phân lượng này đủ cho 12-15 cuốn.

CÀRI GÀ

1 con gà nguyên cắt phân vuông cỡ 1/2 inch. Bỏ hết da và mỡ

1 muỗng xúp bột càri

1 muỗng xúp bột rau om

1 muỗng càphê bột ngò

1 muỗng càphê ớt (nếu thích)

3 lá hồi khô

1 cọng quế

2-3 củ hành to thái hạt lựu nhỏ (xài 3 củ thì nước sẽ đặc hơn)

1.5 muỗng xúp dầu ăn

1 muỗng càphê muối để nếm vừa ăn

4 củ khoai tây vừa vừa, cắt làm tư

Trong một nồi lớn đun dầu, lá hồi và quế trong 30 giây rồi cho củ hành

vào nấu đến lúc mềm và mọi thứ chín vàng đều. Bỏ cà ri, rau om và bột ngô vào trộn 1 phút, phi cho thơm.

Cho thịt gà vào và chiên sơ chừng 2 hay 3 phút. Cho khoai tây và muối vào rồi dậy nắp, cho 1 chén nước, vặn bớt lửa và dậy nắp nấu đến lúc thịt gà mềm. Dùng với cơm trắng.

CÀ RI GÀ XÀO

- 1 miếng ức gà bỏ da thái lát mỏng
- 1 củ hành cắt ra làm 4 theo chiều dọc củ hành
- 1 củ cà rốt cỡ trung bình đã được luộc sẵn
- 1 quả ớt tây đỏ thái sợi
- 1 quả ớt tây vàng thái sợi
- 1 muỗng cà phê bột cà ri

Ướp gà thái mỏng với nửa muỗng cà phê muối, bột cà ri, và một muỗng cà phê dầu ăn, ít nhất là 1 tiếng đồng hồ, để qua đêm trong tủ lạnh càng tốt. Cà rốt được thái miếng tròn. Lăn thịt gà đã ướp qua bột để làm thành một lớp bột áo trước khi bỏ vào chảo nóng đã bỏ dầu và hành xào cho thơm. Bột cà ri có thể cho thêm lúc này là tùy ý bạn. Xào cho chín thịt gà cà ri rồi hãy thêm vào chảo ớt đỏ và ớt vàng. Xào khoảng hơn 1 phút. Nếu gà dính chảo có thể thêm xúp gà hay nước với một chút muối. Dùng với cơm trắng.

GÀ VÀ TÔM XÀO CẢI

- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 4 lát gừng mỏng
- 1 miếng ức gà
- 10 con tôm tươi
- 5-6 miếng cải Napa thái miếng
- 1 muỗng cà phê xì dầu
- 1 muỗng Teriyaki sốt
- 1 muỗng cà phê dầu hào
- 1 muỗng bột starch
- 1/2 chén xúp gà

Ức gà thái miếng dài khoảng 1/4 inch. Áo gà thái sẵn với 1 muỗng bột . Trong chảo nóng dầu bỏ gừng vào chiên cho vàng rồi vớt gừng bỏ ra khỏi chảo. Cho gà áo bột vào chảo và đảo cho gà chín trắng đều. Thêm cải vào chảo nấu độ 2-3 phút. Thêm vào chảo Teriyaki, xì dầu và dầu hào, nấu khoảng 1 phút. Trong một chén riêng trộn bột starch với xúp gà cho tan đều rưới vào chảo đang xào, quậy đều. Cuối cùng cho tôm vào nấu chín khoảng 60 giây. Ăn với cơm trắng.

VỊT XÀO NẤM

1 chén xì dầu

4-5 hột anise

10 tào cải ngồng

10 tai nấm đông cô khô ngâm trong nước ấm cho nở lại

1 con vịt

Vịt làm sẵn dùng giấy thấm cho tới khi khô. Đặt vịt nguyên con trong chảo nóng, không cần dầu, cho tới khi da vịt trở thành nâu và mỡ vịt tuôn ra chảo. Lấy vịt vàng ra và lại dùng giấy thấm vịt thật khô. Rửa chảo sạch, đặt lại lên bếp, bỏ vào chảo xì dầu, hột anis, nấm và hai chén nước, nấu tất cả cho sôi. Cho vịt vào chảo đang sôi nhưng rút lửa nhỏ lại cho riu riu nấu tới khi vịt mềm. Có thể cho thêm nước nếu nước xốt gần cạn. Khi vịt mềm, vớt ra bỏ vịt và nấm vào đĩa lớn. Nước xốt còn lại trong chảo có thể dùng để nấu cải Napa khoảng 5 phút cho tới khi cải mềm bỏ ra đĩa vịt. Bạn có thể làm sệt nước xốt bằng bột hòa tan trong nước xúp gà. Vịt ăn nóng với cơm trắng.

Dịch Vụ cho Bô Lão và Tài Liệu Tham Khảo

CÁC CƠ SỞ DỊCH VỤ CHO CAO NIÊN CLEVELAND

Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Hội Bệnh Lão Trí
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

Hội Bệnh Ung Thư Hoa Kỳ
(Riêng Quận Cuyahoga)
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

Hội Bệnh Tim Hoa Kỳ
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Ủy Ban Y Tế Quận Cuyahoga
1375 Euclid Ave., Room 522A
Cleveland, OH 44115
216-443-7553 * 1-800-443-2168

**Phòng Dịch Vụ Dành Cho Cao Niên
Và Người Lớn**
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Dịch Vụ Thông Tin cho Người Già
United Way Dịch Vụ
24 giờ trả lời và TTY
216-391-5800

**Chương Trình Bạn Già của Viện
Benjamin Rose**
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Avenue, Cleveland, OH 44114
216-621-8010

Khu Vực Trưng Dụng Phía Tây
Cơ Quan Phục Vụ Người Già
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Editors of Prevention Magazine
*Health Books, Vitamin Powered
Foods*, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing Co., Inc.
1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition &
Diet Therapy*, 7th Edition, W.B.
Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner,
N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T.,
& the Atlanta FICSIT Group,
Reducing Frailty and Falls in Older
Persons: An Investigation of Tai Chi
and Computerized Balance Training,
*Journal of the American Geriatrics
Society*, 44:489-497, 1996



Cambodian



វិធីមានមជ្ឈដ្ឋានជាតិចិនចម្រើនវ័យក្មីឡិន(ហៅកាត់ CCSCA)បានធ្វើមជ្ឈដ្ឋានពិពណ៌នាសុខភាពជា
រៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់ជនចម្រើនវ័យអាស៊ី អាមេរិកាំង ដែលក្រីក្រ និងត្រូវគេជួយមិនបានគ្រប់
គ្រាន់ផ្នែកខាងពេទ្យ ក្រសួងនេះបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ១៩៩១ ។ មន្ទីរពេទ្យSt. Vincent
Charityសព្វថ្ងៃជាមន្ទីរពេទ្យ Columbia St. Vincent Charity ហើយនិងសមាគមVisiting
Nurseនៃក្រីឡិនជាអ្នកឧបត្ថម្ភមួយដ៏យ៉ាងសំខាន់ ជាអ្នកសហការ និងជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់នៃសេវា
កម្មសុខភាពសម្រាប់ជនចម្រើនវ័យគ្រប់គ្នានេះ ។

ការពិពណ៌នាជាប្រចាំឆ្នាំនៃ CCSCA ផ្តល់ព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពដោយមានធ្វើការពិសោធន៍
ជាប្រក្រតី ដូចជាហ្គូកូស (glucose) ខួលឡេចរីល ការថតមើលស្បែក(ដោះ)និងធ្វើតេស្ត PSA
ដែលជាជម្រើសមិនចម្រើនវ័យទាំងនេះមិនអាចទទួលបាន ។ ដោយបញ្ជាមិនចេះភាសាជនចម្រើន
វ័យទាំងអស់នេះភាគច្រើនមិនអាចធ្វើអ្វីកើតដោយសារព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពពេទ្យជាភាសាអង់
គ្លេស ។ បុគ្គលិករបស់យើងបានទទួលសំនួរជាច្រើនដែលទាក់ទងផ្នែកសុខភាព ។

យើងទទួលបានជំនួយសេចក្តីត្រូវការចំពោះសៀវភៅដែលស្របតាមវប្បធម៌ និងមានភាសាចម្រុះ
ផ្សេងៗ ដែលអាចជួយផ្តល់នូវព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព ជនភាគតិចដែលជា
ជនជាតិអាស៊ី អាមេរិកាំង ដែលចម្រើនវ័យ ។

សៀវភៅនេះត្រូវបានឧបត្ថម្ភដោយគណៈកម្មការអូហ្សូរូចំពោះសុខភាពជនភាគតិច(ក្រែន
លេខ៩៦.៩៧.៣៧)ជាលទ្ធផលនៃការខ្វះខាតនៃបងប្អូនជាច្រើន ដែលបានជួយគ្រប់ផ្នែកដល់
ការបានសម្រេចដោយជោគជ័យនេះ ។

ជាបឋម ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់បុគ្គលិកកម្មវិធីរបស់ខ្ញុំគឺនាងឆារី នេន និងនាង
ស្រាជិន ជីម គឺមិនគ្រាន់តែជួយរៀបចំមាតិការឡើងក្នុងសៀវភៅនេះទេ គឺថែទាំការប្រើប្រាស់
ប្រែប្រួលដល់ជនចម្រើនវ័យមួយឆ្នាំមួយមួយឆ្នាំ ដោយមិនគិតអំពីការឡើយហាក់ ។ ខ្ញុំសូមថ្លែង
អំណរគុណពិសេសដល់នាងជីម ហ្គេន អែនជីមនិងលើការយកចិត្តទុកដាក់យោបល់ និងការចំណាយ
ពេលជាច្រើនម៉ោងក្នុងការសរសេរ និងរៀបចំខាងគំនូរ ។ ការថ្លែងអំណរគុណដ៏រស់រវើករបស់
ខ្ញុំដល់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ច័ន្ទ អែនជីមនិងដល់ការផ្តល់យោបល់ និងពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់នៃសៀវ
ភៅនេះ ។ ការថ្លែងអំណរគុណផងដែរដល់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឆារី ដល់ការត្រួតពិនិត្យផ្នែក
ពេទ្យ លោកវិចិត្រ ឆារី ត្រួតពិនិត្យផ្នែកការហាត់ប្រាណតែជី ។ សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ
សេសដល់លោកសាស្ត្រាចារ្យជាងស៊ូ ជីម ដែលបានសរសេរអក្សរចិន ជាភ្ជាប់ដែលមាននៅ
លើក្របសៀវភៅនេះ ។ ជាបញ្ចប់ តាងនាមខ្ញុំជាតំណាងសមាគម CCSCA ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរ
គុណដ៏យ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះគណៈកម្មការអូហ្សូរូផ្នែកខាងសុខមាលភាពជនភាគតិចដល់ការ
ជួយឧបត្ថម្ភ ការលើកទឹកចិត្ត និងការណែនាំនៃកម្មវិធី ។ កម្មវិធីនេះគឺពិតជាគ្មានលទ្ធភាពដោយ
ពិតមានការឧបត្ថម្ភពីអស់លោក ។

វេជ្ជបណ្ឌិត ច័ន្ទ អែនជីម គូ
នាយកប្រតិបត្តិ
សមាគមមជ្ឈដ្ឋានជាតិចិនចម្រើនវ័យក្មីឡិន

អក្សរក្បាច់នាងជីមគ្រូមៈ Qianqui មានន័យ thousand autumns ក្នុងអក្សរសាស្ត្រចិន វ័យជំទង់
គឺប្រដូចជាព្រះអាទិត្យរះ និងរដូវស្លឹកឈើលាស់ ។ គេមានចិត្តគំនិតល្អ និងពេញពេញដោយកម្លាំង ។
ជនចម្រើនវ័យគេប្រដូចជាព្រះអាទិត្យលិច និងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ។ គេមានវ័យចំណាស់ តែជីវិតរបស់
គេមានសោភ័ណភាពដូចជាព្រះអាទិត្យលិច ហើយក៏ពេញពេញដោយពណ៌ដ៏ល្អដូចជារដូវស្លឹកឈើ
ជ្រុះដែរ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយជនដែលចម្រើនវ័យ ចាកចេញពីភាពខ្សោយស្រមោត និងកើន
នូវការពិសោធន៍នៃរដូវស្លឹកឈើលាស់ និងរដូវក្តៅ ភាពដោយឡែកពីមានកម្លាំងដែលត្រូវតែរក្សាទុក ។
យើងសូមបង្ហាញដល់ជនចម្រើនវ័យទាំងអស់មានសុខភាពល្អ និងចងចាំដូចជារដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ។

មាតិកា រឿង

ជំងឺលើសឈាម.....	៣
ស្តីអំពីសម្ពាធ(ឥម៉ាង)ឈាម	
តើលោក អ្នកមានជំងឺលើសឈាមឬទេ ?	
តើជំងឺលើសឈាមមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច?	
កត្តានានាដែលបណ្តាលឱ្យវាឡើងឈាម	
ល្បិចដើម្បីព្យាបាលជំងឺលើសឈាម	
ជំងឺខូលេស្ទេរ៉ូល (ជំងឺខ្លាញ់ក្នុងឈាម).....	៥
ការយល់ដឹងខ្លះៗលេខលេខ	
ការគ្រោះថ្នាក់នៃខូលេស្ទេរ៉ូល	
កម្រិតនៃខូលេស្ទេរ៉ូលមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច	
ល្បិចព្យាបាលជំងឺខូលេស្ទេរ៉ូល	
"Cholesterol Cruchers" ("អ្នកកំចាត់ខូលេស្ទេរ៉ូល")	
ជំងឺពិការភ្នែក.....	៨
តើជាតិហ្គ្លុកូស (glucose) ជ្រាបទូលច្រើនក្នុងឈាម ដោយរបៀបយ៉ាងណា?	
កម្រិតស្ករក្នុងឈាមធម្មតា	
កត្តាគ្រោះថ្នាក់នានា	
អាការរោគ	
ការពិបាកក្នុងរយៈពេលយ៉ាងយូរ	
ល្បិចទប់ទល់នឹងឈាមដែលមានជាតិស្ករ	
ជំងឺមហារីក.....	១០
រោគសញ្ញា និងអាការរោគមហារីកជាលើកដំបូង	
កាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគមហារីក	
ការរស់នៅដោយមានសុខភាព.....	១២
ម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទទួលបានប្រចាំថ្ងៃ	
កុំទទួលបានម្ហូបអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់និងខូលេស្ទេរ៉ូលច្រើន	
ម្ហូបអាហារដែលត្រូវទទួលបានជាមធ្យម	
ការហាត់ប្រាណឈ្នះ : តែ ៥ ជុំអន្ល.....	១៤
របៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំ.....	១៨
ស្ត្រី- ម៉ែ	ការិសាច់មាន់
ឆាប់ឆ្អែតបំប៉ន	ឆាប់ឆ្អែតបំប៉ន
ការិសាច់បំប៉ន	ឆាប់ឆ្អែត និងសាច់មាន់
គុយទាវខ្លីមួយ	សាច់ទាទឹកស៊ីអ៊ុរ និងផ្សិត
បាយនាគ្រឿងការិ	ជ័រផែនអែនថ៍(ណែមបន្លែចំហុយ)
សេចក្តីសង្ខេបខ្លះៗនៃជំងឺ និងគោលការណ៍.....	២៤

ជំងឺលើសឈាម (Hypertension, High Blood Pressure)

អ្វីជាសម្ពាធឈាម

ជាធម្មតាបេះដូងរបស់អ្នកដើររង់ចាំទៅ៨០ដងក្នុង១នាទី ។ ដោយចលនានិមួយៗបញ្ជូនឈាមទៅតាមសសៃឈាមក្រហម ដែលជាបំពង់នាំឈាមទៅគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ ។ កម្លាំងឈាមប្រាប់យើងឱ្យដឹងពីស្ថានភាពនៃឈាមថាខ្លាំងប៉ុណ្ណា ដែលផ្តល់និមិត្តសសៃឈាមក្រហម ។

សម្ពាធឈាមដែលមានបញ្ជាក់ជាកូលេស្តូល 120/80 (វាជាកូលេស្តូលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានសុខភាពល្អ) ។ កូលេស្តូលលើហៅថា **ស៊ីស្តូលិក** ដែលជាសម្ពាធនៅពេលដែលបេះដូងច្របាច់ ។ កូលេស្តូលក្រោមហៅថា **ឌីអូស្តូលិក** ដែលជាសម្ពាធឈាម ដែលបេះដូងបន្តរ ។

តើលោក-អ្នកមានជំងឺលើសឈាមឬទេ ?

លោក-អ្នកមានជំងឺលើសឈាម នៅពេលណាសម្ពាធឈាមលោក-អ្នកបង្ហាញជាកូលេស្តូល140/90 ឬលើសជាងលេខទាំងពីរមួយណា ។

ចំពោះអ្នកដែលមានអាយុ៥០ឆ្នាំ និងចាស់ជាង

១៣៥ / ៨៥	(135 / 85)	គួរសម
១៤០ / ៩០	(140 / 90)	ចំបន្តាក់ព្រឹប្រទល់
១៦០ / ៩៥	(160 / 95)	លើស
២០០ / ១១៥	(200 / 115)	លើសច្រើន

តើមានជំងឺលើសឈាមមានដំណើរដូចម្តេច ?

- វាបង្កើនចលនាឱនបេះដូង ។ បេះដូងរីកធំ ។
- វាខូចខាតសសៃឈាមក្រហម ។ ឈាមអាចកកក្នុងសសៃឈាមក្រហម ។
- ឈាមកកអាចបណ្តាលឱ្យងាប់ដៃជើង គាំងបេះដូង ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត ។
- សរីរាង្គខាងក្នុងដទៃអាចខូចខាតដូចជាតម្រងនោមជាដើម ។

កត្តាទាំងឡាយដែលបណ្តាលឱ្យសម្ភាពឈាមរបស់អ្នកធ្មេច

នេះជាកត្តាមួយចំនួនដែលនាំឱ្យរីកដាលនៃជម្ងឺលើសឈាម ។

- ចម្រើនវ័យ កំណពូជ(ប្រវត្តិគ្រួសារ) និងពូជសាសន៍
- ទម្ងន់ដងខ្លួនធ្ងន់ពេក
- ខ្វះការហាត់ប្រាណ
- ទទួលបានជាតិប្រេច្រីន
- ទទួលបានស្រាច្រើនពេក
- ភាពខ្វល់ខ្វាយ
- ពិសារបារី

ស្ថានភាពត្រពេញលេកនៃជម្ងឺលើសឈាម

នេះជាអ្វីៗដែលលោក-អ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់នូវជម្ងឺលើសឈាម ៖

- កុំទទួលបានច្រើនហួសពេក
- ចូរទទួលបានស្រាជាមធ្យម
- ចូរហាត់ប្រាណជាប្រក្រតី-ការដើរជាការហាត់ប្រាណមួយយ៉ាងប្រពៃសម្រាប់ទប់សម្ពាធឈាម
- ចូរកាត់បន្ថយការទទួលបានជាតិប្រេ
- ចូរឈប់ពិសារបារី

ក្នុងករណីខ្វះត្រពេញលេក-អ្នកប្រឆាំងត្រូវត្បាញធនជម្ងឺលើសឈាមរបស់លោក-អ្នក ដោយប្រើថ្នាំ ៖

- ចូរទទួលបានថ្នាំតាមត្រពេញបញ្ជា ។
- ចូរទទួលបានថ្នាំឱ្យបានទៀងពេលវេលាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ចូរបន្តនូវការទទួលបានថ្នាំ ទោះជាសម្ពាធឈាមលោក-អ្នកចុះហើយក៏ដោយ ។
- ចូរពិគ្រោះជាមួយត្រពេញលេក-អ្នកសិន មុនពេលបញ្ឈប់ការលេបថ្នាំ ។
- ចូរបន្តនូវការឱ្យត្រពេញរបស់លោក-អ្នកត្រួតពិនិត្យមើលនូវសម្ពាធឈាមលោក-អ្នក ។

စလီးယွန်းစတီရော (Cholesterol)

ការយល់ដឹងទូទល់ឡេះស្ត្រីល

ជាតិខលឡេស្ទរីលគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកដែលមានសុខភាពបរិបូណ៌ ។ វាជាសារធាតុខ្លាញ់ ដែលមិនរលាយក្នុងឈាម។ ជាតិខលឡេស្ទរីលត្រូវនាំជាបែបលិបិកប្រូតេអ៊ីន ជាជាតិគីមីដែលផលិតដោយរាងកាយ។ ជាតិលិបិកប្រូតេអ៊ីន ដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតពីរយ៉ាងគឺ **ហៃដិនស៊ីត និងប្រូតេអ៊ីន និងឡូបូស៊ីត និងប្រូតេអ៊ីន** ។ ហៃដិនស៊ីត លិបិកប្រូតេអ៊ីន ត្រូវគេស្គាល់ថាជា ជាតិខលឡេស្ទរីលល្អ ពីព្រោះវានាំចេញនូវជាតិខលឡេស្ទរីល ដែលមានលើសច្រើនចេញ ។ ឡូបូស៊ីត លិបិកប្រូតេអ៊ីនត្រូវគេស្គាល់ថាជា ជាតិខលឡេស្ទរីលមិនល្អ ពីព្រោះវានាំផ្ទុកជាតិខលឡេស្ទរីល ។

ការត្រួតពិនិត្យកំណែទម្រង់ស្ត្រី

មានច្រើនពេកនូវប្រភេទនៃលទ្ធផលដែលមិនត្រូវ អាចនាំឱ្យស្ទុះ និងខូចខាតដល់សាសនាមាមក្រហម ។
នេះអាចបង្កើននូវការព្រោះថ្នាក់ នៃការគាំពារបេះដូង ឬងាប់ដៃជើង ។
កម្រិតហិរញ្ញវត្ថុនៃលទ្ធផលអាចបណ្តាលមកអំពីពូជ ឬតំបន់កំណើតអាហារដែលលោក អ្នកបរិភោគ ។

តើកម្រិតនៃឈ្មោះស្តីពីរបស់លោក_អ្នក តាមទំនាយដ៏មានដូចម្តេច

ត្រូវឱ្យគេដែកមើលកម្រិតខលឡេះស្ត័រលឱ្យបានជាប្រក្រតី ។

បើសិនជាក្រុមតំណាងនៃលក្ខៈស្ត្រនៃរបស់លោក អ្នកគឺ :

២០០ បូកិចជាន់ វាជានម្ពតា

២០០ . ២៣៩ វានៅលើព្រំប្រទល់ ។ ត្រូវបានធ្វើការសាងសង់ប្រាសាទ និងកែប្រែការបរិភោគម្ហូបអាហារ

២៤០ ឬក៏លើស លើសច្រើន ។ ជាដាច់ខាតត្រូវតែហាត់ប្រាណ និងកែប្រែការបរិភោគម្ហូបអាហារ ។

គ្រូពេទ្យលោក-អ្នកប្រហែលជាកម្រិតឱ្យលោក-អ្នកទទួលបានច្បាស់៖ ។

ល្បីបង្កើតក្បាច់រូបខ្មែរឡេះស្អាត

- [illegible]

- ចូរកាត់បន្ថយនូវម្ហូបអាហារដូចជា ហែម បេកិណ បូល្លណា និងហតដក ។
- ចូរកាត់បន្ថយការទទួលទានជាតិខ្លួនឈ្មោះស្ករឱ្យបានតិចជាង១០០មិលីក្រាម ក្នុង១០០០កាឡូរី ។
ចូរកុំឱ្យលើសពី៣០០មិលីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចូរបរិភោគម្ហូបអាហារ ដែលសម្បូរណ៍ ដោយជាតិសាស្ត្រដែលរលាយបាន(ហ្វែត) ។

“ការគំរាមចង្កេះស្ករ” (Cholesterol Crunchers)

ម្ហូបអាហារដែលមានសារប្រយោជន៍ ដែលពេញលេញដោយហ្វែតដែលរលាយបាន អាចគេរកឃើញនៅ គ្រប់ម្ហូបអាហារដែលគេដាំដុះ បន្លែ ផ្លែឈើ សណ្តែកគ្រប់មុខ និងធុញជាតិទាស ។

បន្លែ (Vegetables)	ចំនួនក្រាមនៃ ជាតិសាស្ត្រដែលរលាយបាន
អាទិជុកជ័រម្សម្ស ត្រូវចំអិន	២.២
ដើមសាលាវីស្រស់ កន្លះកែវ	១.៩
ជំឡូងថ្នាំឆ្អិន កន្លះកែវ	១.៨
មើមស្ពៃឆ្អិន កន្លះកែវ	១.៧
ជំឡូងចារាំងដុតទាំងស្រុង ទំហំជ័រម្សម្ស	១.៦
ស្ពៃក្តោមស្រស់១កែវ	១.៣
សណ្តែកចារាំងខ្ចី កន្លះកែវ	១.៣
ប្រក់ក្រូចឆ្អិន កន្លះកែវ	១.២
ការ៉ុតនៅមួយមើម ទំហំប្រឡង៧អ៊ុនស៊ី	១.១
ស្ពៃក្តោមឆ្អិន ១កែវ	១.១
ផ្កាខាត់ណា(ខ្លឹមហ្វឺរ)ឆ្អិនកន្លះកែវ	១.០
អាស់ជារាហ្គាស់ (Asparagus) ឆ្អិនកន្លះកែវ	១.០
ផ្លែឈើ (Fruits)	
ផ្លែស្វាយមួយចំហៀង	១.៧
ផ្លែល្វា	១.៧
ផ្លែគីវី	១.៤

ចំនួនក្រាមនៃ

ជាតិសាសន៍ដែលរលាយបាន

ផ្លែឈើ (៣)

ផ្លែផ្លាំ ២	១.៤
ផ្លែកាតូច ១	១.១
ក្រូចផ្តុងធំល្មម មួយចំហៀង	១.១
ស្រូវបៀវៗតែងកន្លះ	១.១
ផ្លែឈើប្រភេទ ហាលក្រៀម៧	១.១
ផ្លែប៉ោមក្នុងមួយទាំងសំបក	១.០
ផ្លែព្រូន ៣	១.០
ផ្លែភិប្រជ័យម្សៅ	១.០
ផ្លែវាស់បៀវៗតែង	១.០
ផ្លែឈើកំបុងកន្លះតែង	១.០

ស្រូវរៀង (ធុញជាតិ) (cereals)

ហ្មៅក្រី អូត ប្រេន ដោយចំអិន១តែង ឬកន្លះតែងដោយក្រៀម	៣.០
ហ្មៅក្រី អូត ប្រេន សៀវរៀល ១តែងកន្លះ	៣.០
ហែហ្វូប៊ីអូតមាល ១កញ្ចប់ ឆ្អិនស្រាប់ ឬចំអិន 3/4 នៃតែង	៣.០
ខិលឡាក់ ប្រេនបាត់ កន្លះតែង	២.០
អូតហ្មៅ ឈារីអូត ស្រីជិត រ៉ូត ហ្មៅបណាត់ ហ្មៅឈ្នួលសៀវរៀល១តែងកន្លះ	១.០

ធុញជាតិ (grains)

ភិលបៀលីលី១/4 នៃតែង ឬ ភិលបៀលីឆ្អិន3/4 នៃតែង	១.៨
ម្សៅអូត1/4នៃតែង	១.៦
ម្សៅរ៉ាយ (Rye) 1/4នៃតែង	១.៣
វីតធីម៤ស្លាបព្រាកាហ្វេរកន្លះ	១.០

សណ្តែកក្របីមុខ (legumes)

សណ្តែក (kidney, cranberry, butter, baked, black, navy)	២.៨.២.០
ឡិនតែល (lentils)	២.០
សណ្តែកឈឹក (chick-peas)	១.៣
សណ្តែកឡេមាមាល ឬកំបុង	១.១
សណ្តែក split peas	១.១

ជំងឺកំណាចផ្អែម (Diabetes)

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាជំងឺរាងកាយមួយដែលបណ្តាលមកពីកំពស់មិនប្រក្រតី ក្នុងកម្រិតនៃជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានពីរប្រភេទ មនុស្សពេញវ័យ និងយុវវ័យ ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមយូរកាលចាប់រីករាលដាលតាំងពីកុមារភាព និងជាធម្មតាតម្រូវឱ្យអ្នកនោះប្រើថ្នាំអ៊ុនសូលីនជាប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទប់ទល់នឹងកម្រិតនៃជាតិស្ករ (blood sugar) ។ មនុស្សដែលមានលក្ខណៈបែបនេះជាធម្មតាត្រូវការ ការចាក់ថ្នាំជាតិ អ៊ុនសូលីនជាប្រចាំក្នុងមួយជីវិត និងគួរតែទៅឱ្យគ្រូពេទ្យរបស់គេពិនិត្យធ្វើតេស្តជាប្រក្រតី ។

ជនដែលកើតរោគនេះនៅពេលដែលពេញវ័យហើយ ជាធម្មតាមានលក្ខណៈមិនសូវជាជួនជុលទេ និងជាញឹកញាប់កម្រិតជាតិស្ករ ត្រូវអាចគេទប់ទល់បានដោយរក្សាការទទួលទានចំណីអាហារដែលមានជាតិស្ករតិច ។ ជនដែលកើតជំងឺនេះនៅពេលគេពេញវ័យ គួរតែទៅឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យធ្វើតេស្តជាប្រក្រតីផងដែរ ។

តើជាតិហ្វូកុសដែលមូលបានក្នុងឈាមដោយសារការប្រើប្រាស់?

ជាធម្មតា អ៊ុនសូលីន ជាតិហ្វូកុសផលិតដោយលំពែង ទប់ទល់កម្រិត (blood glucose) ។ រោគទឹកនោមផ្អែមមានការអន់ថយ ឬអវិជ្ជមានអ៊ុនសូលីនដែលជាហេតុហូរក្លាយមកពីម្ហូបអាហារ លោក-អ្នកទទួលទានមិនទទួលផ្ទុក ក៏ប៉ុន្តែជាជំងឺស្ថិតនៅក្នុងចរន្តឈាម ។

កម្រិតជាតិស្ករ (Blood Sugar) ធម្មតា

កម្រិតធម្មតាគឺចន្លោះ៦០-១៤០មីលីក្រាម

កត្តារisk (Risk Factors)

- អាយុ
- ធ្ងន់ហួសហេតុ
- ប្រវត្តិគ្រួសារ
- ក្រុមជាតិសាសន៍ (នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក មានជនជាតិស្តេនស៊ីស និង American Indian គឺមានកម្រិតខ្ពស់ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម និងមានចំនួនតិចតួចចំពោះជនជាតិស្បែកខ្មៅ)

រោគសញ្ញា (Symptoms)

- ស្រេកទឹកខ្លាំង
- បត់ជើងក្អេម(នោម)ជាញឹកញាប់
- ឃ្លានខុសពីធម្មតា

រោគដែលមានការពាក់ព័ន្ធនៅថ្ងៃក្រោយ

- ជំងឺក្អែក ដែលនាំឱ្យខ្វាក់
- ជំងឺតម្រងទឹកនោម
- ជំងឺគាំងបេះដូង
- ជំងឺងាប់ដៃជើង (Stroke)
- បាត់បង់នូវការដឹង (មានអារម្មណ៍) នៅនិងជើង
- មានបញ្ហាប្រព័ន្ធឈាមរត់ (ឈាមមានជាតិពុល)ដែលនាំឱ្យកើតដំបៅដៃ ប្រអប់ជើង ជើង ដែលជាការគំរាមកំហែងអាយុជីវិតរបស់គេ ។ បើសិនជាមានហេតុបែបនេះកើតឡើង គ្រូពេទ្យរិះកាត់ប្រហែលជាត្រូវកាត់អវិយ័រដែលដំបៅនោះ ។

ល្បិចទប់ទល់នឹងជាតិស្ករ (blood sugar)

សារសំខាន់ជាទូទៅក្នុងការចាត់ការនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ កម្រិតការទទួលបានម្ហូបអាហារ និងទម្ងន់ ។

- ម្ហូបអាហារ - ចូរទទួលបានម្ហូបអាហារផ្សេងៗអំពីជំពូកម្ហូបអាហារដែលចាំបាច់ទាំងបួនក្រុម ។ ត្រូវមានលំនឹងក្នុងការគ្រោង និងរក្សាកម្រិតនៃការទទួលបានជាតិខាឡូរី និងកាបូហ៊ីដ្រេត ក្នុងពេលទទួលបានម្ហូបអាហារ និងចំណី ។ ធ្វើបែបនេះនឹងអាចជួយការពារការប្រតិកម្ម low blood sugar និងទប់ទល់ blood glucose ជាទូទៅ ។
- ហាត់ប្រាណជាប្រក្រតី-ចូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ។
- ការពិនិត្យ (ជាតិហ្គ្លុកូស និងធ្វើតេស្តទឹកនោម)-ត្រូវធ្វើតេស្តជាប្រក្រតីដោយគ្រូពេទ្យលោក-អ្នក ។
- ថ្នាំកែរោគ-គ្រូពេទ្យលោក-អ្នកអាចចេញបញ្ជាថ្នាំកែរោគតាមតែសេចក្តីត្រូវការ ។

ជំងឺមហារីក (Cancer)

ជំងឺមហារីកជាជំងឺប្រភេទលេខពីរដែលបណ្តាលឱ្យស្លាប់មនុស្សនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនេះ ។ បើសិនជា អាការរោគណាមួយត្រូវបានគេដឹង ចូរទៅជួបគ្រូពេទ្យលោក-អ្នកជាបន្ទាន់ ។

រោគសញ្ញា និងអាការរោគនៃជំងឺមហារីកជាដំបូង

- ជាធម្មតាចេញឈាម ឬហឿនទឹកអំពីផ្នែកក្នុង ឬខាងក្រៅខ្លួន
- ដុំពក ឬភាពរឹងនៅកន្លែងណាមួយ ជាពិសេសគឺនៅនឹងដោះ
- ដំបៅដែលមិនសះ
- ការផ្លាស់ប្តូរការបន្ថោរបង់ (បត់ជើងតូច ឬធំ)
- ស្តុកករ ឬក្អកមិនឈប់ឈរ
- ការចាក់ច្រាស់ និងពិបាកក្នុងការលេប
- ការផ្លាស់ប្តូរនូវទំហំ ទ្រង់ទ្រាយ ឬកំហើញនៃសាច់ដុះ ឬប្រព្រឹត្ត
- មិនអាចពន្យល់បាននូវការស្រកទម្ងន់ (ចុះផោន)

ការកាត់បន្ថយទូទៅការគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺមហារីករបស់លោក-អ្នក

- កុំពិសារធារី ។ ការជក់ជាការគ្រោះថ្នាក់មួយយ៉ាងធំធេងនៃជំងឺមហារីក ។ វាជាការគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកនៅជុំវិញលោក-អ្នកផងដែរ ។
- ចូរប្រយ័ត្នចំពោះទម្ងន់របស់លោក-អ្នក ។ ចូរធ្វើការហាត់ប្រាណខ្លះៗ ដូចជាការដើរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាទម្ងន់ឱ្យស្រក ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោក-អ្នកជាមុនសិន មុននឹងធ្វើការហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ។
- ទទួលទានម្ហូបចំណីផ្សេងៗ ។ អាហារប្លែកៗ ទទួលទានឱ្យសមល្មម នាំឱ្យមានសង្ឃឹមថានឹងកាត់បន្ថយនូវភាពគ្រោះថ្នាក់នៃរោគមហារីក ។
- បរិភោគយ៉ាងតិចក៏៥ស៊ីរ៉ាំងនៃបន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចូរប្រើសរសៃរកបន្លែ ផ្លែឈើណា ដែលសម្បូរណ៍ដោយជាតិវីតាមីន អេ និងស៊ី ដូចជាដំឡូងថ្លា មើមកាវ៉ុត ផ្កាស្ពៃប្រក់កុលីស្ពៃក្តោប ម្ទេសប្លោកខៀវ ក្រូច ស្រូវបៀរ ក៏ដ ប៉េងប៉ោះ និង ឌីឡីក ។
- ចូរបរិភោគចំណីអាហារដែលមានហ្វែប៊ីរ ។ ហ្វែប៊ីរគឺមាននៅក្នុងផ្លែឈើ បន្លែស្រស់ សណ្តែកហាល និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ទំប៉ុង សៀវរៀល ផ្ទះស្ពា និងបាយ)។ ចូរបរិភោគយ៉ាងហោចណាស់៦ស៊ីរ៉ាំងអំពី ជំពូកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (whole grains)ជាប្រចាំថ្ងៃ ។ ចូរពិនិត្យមើលផ្លាកដើម្បីឱ្យដឹងថា តើមានហ្វែប៊ីរ ប៉ុន្មាននៅលើចំណីនីមួយៗ ។
- ចូរកាត់ខ្លាញ់ចេញពីអាហារលោក-អ្នក ។ ចូរបរិភោគសាច់សុទ្ធ សាច់មាន់ ឬមាន់តូចៗស្បែក និង ត្រី ។ ចូរកាត់បន្ថយប៊ីរ ម៉ាថរីន ម្ហូបអាហារចៀន និងបង្កែម ។ ចូរទទួលទាន ឡូហ្វ្រែតទឹកដោះគោ បរិភោគឡូហ្វ្រែតឆ័ស ។

- ចូរកាត់បន្ថយនូវមូលហេតុដូចជា ហែម បែកខិន ឬលោណា និងហតដក ។
សាច់ឆ្អើរ ឬប្រឡាក់នេះគឺផ្ទុកទៅដោយជាតិគីមី ដែលរក្សាវាមិនឱ្យខូច ក៏ប៉ុន្តែវានឹងនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់
គឺកើតជំងឺមហារីក ។
- ចូរកុំទទួលទានស្រា ក៏ប៉ុន្តែបើសិនជាលោក-អ្នកពិសារ ចូរពិសារឱ្យមានកម្រិត គឺ១កំបុង ឬ២បានហើយ
ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចូរកុំនៅកណ្តាលថ្ងៃនៅពេលណាវាក្តៅខ្លាំង ពីម៉ោង១០ព្រឹកទៅម៉ោង៣រសៀល ។ បើសិនជាលោក-អ្នក
ចាំបាច់ត្រូវតែចេញក្រៅ ចូរទទួរ ។ ចូរពាក់មួក ។ ចូរប្រើក្រមួនការពារកំដៅថ្ងៃ ។ ចូរកុំប្រើភ្លើងអំពូល
កំដៅ ឬហាងកំដៅឱ្យស្បែកឡើងពណ៌ក្មោច ។

តើស៊ីតូឌីនមានន័យដូចជាអ្វី ?

មូលស៊ីតូឌីនគឺ:

- ផ្លែឈើកន្លះកែង
- ទឹកផ្លែឈើ 3/4 ខែកែង
- បន្លែឆ្អិនកន្លះកែង
- បន្លែស្លឹក១កែង
- ផ្លូវបំបាត់មធ្យម១
- នំប៉័ងមួយប្រទះ
- សៀវរៀលស្លក១អោន
- សៀវរៀលឆ្អិន បាយ ឬក៏ជះស្លាកន្លះកែង

រស់នៅដោយមានសុខភាព (Staying Healthy)

រស់នៅដោយមានសុខភាពគួរតែជាកម្រោងប្រចាំជីវិតសម្រាប់ជនគ្រប់រូប ។ ដើម្បីរស់នៅដោយសុខភាពល្អ ព្យាយាមបរិភោគជាប្រក្រតី ចូរឆ្លងផ្លូវក្នុងការទទួលបានអាហារណាដែលមានខ្លាញ់តិច និងត្រូវមានហ្វែប៊ែរ ចូរបរិភោគស្លឹកបន្លែស្រស់ពណ៌បៃតង ផ្លែត្រចៀក ផ្លែឈើតូចៗ (berries) ឱ្យបានច្រើន ។ ៥០ ទៅ៦០%នៃអាហាររបស់លោក-អ្នកគួរតែមានការប្តូរហែត្រេតតម្រុះ ។ ចំអិនដោយប្រើខ្លាញ់តិចតួចបំផុត ចូរបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណជាប្រក្រតី ។ ចូរឈប់ពិសារធារិ និងកាត់បន្ថយការផឹកស្រា និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វឺនច្រើន ។

ចូរបរិភោគល្មម ឬជៀសវាងម្ហូបអាហារណាដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ខលឡេះស្ករល្មមច្រើន និង "empty" ស្ករ និងម្ហូបអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ដោយគ្មានកម្រៃនៃវ៉ីតាមីនដែលធ្វើឱ្យខ្លួនជំងឺ (ស្ករគ្រាប់ ទំនេក ទំនេក ទំនេក) ។ ចូរទទួលបានឱ្យបានច្រើននូវ "Cholesterol Crunchers"- ម្ហូបអាហារទាំងនេះសម្បូរណ៍ជាតិ soluble plant fiber (ចូរអានទំព័រ ៦ និង៧)

ចូរដាក់ចក្ខុវិស័យម្ហូបអាហារនេះក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់លោក-អ្នក
 ម្ហូបអាហារដូចតទៅនេះមានជាតិវីតាមីន ឥន្ធារ្យ័ន និងហ្វែប៊ែរ ដែលជួយខ្លួនលោក-អ្នកវាយប្រឆាំងនឹងរោគា ។ ចូរបរិភោគឱ្យបានច្រើននូវម្ហូបអាហារទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ផ្លែឈើ (Fruits)	បន្លែ (Vegetables)	សាច់សមុទ្រ (Seafoods)
ចេក	អាតទឹក	លាសសមុទ្រ
ត្រសក់ស្រូរម្យ៉ាង	ត្រចៀកទេស	ត្រីស្វម្ព័ង ស្រស់
ផ្លែឈើ	ម្ទេសឆ្នោត	ត្រីធូណាសាច់មិនសូវមានខ្លាញ់
ផ្លែឆើ	បន្លែម្យ៉ាងដូចស្ពៃក្តោប	ខ្នុរដាក់ក្នុងទឹក
ស្វាយ	ស្ពៃក្តោប	
ផ្លែស្រូបៀវ	មើមកាវុត	ត្រាច់ឆ្កាបជាតិ
ឌីឡីក	ខាត់ណាផ្កា	សណ្តែកគ្រប់មុខ
	ស្ពៃញ្ជ័រម្យ៉ាង	អង្ករសំរូប
ផលិតផលសណ្តែកស្បៀង	ផ្សិត	សណ្តែកបារាំង
ទឹកសណ្តែក	ជំឡូងបារាំង	គុយទាវជះស្នា
សណ្តែកសៀងលើង	ល្ពៅ	
ត្បូង	ស្ពៃណាច់ដ៍	

ចូរជៀសវាងម្ហូបអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន

ម្ហូបដូចតទៅនេះមានផ្ទុកដោយជាតិខ្លាញ់ច្រើន		
ជាតិលឿងនៃស៊ុត	ក្រែម	ក្រអូបឆោមគោ
សាច់គោយឿវា	ក្រែមឈើស	ថ្លើមគោ
សាច់ជ្រូកយឿវា	ក្រពះជ្រូក	
ប៊ីរ	ថ្លើមគោ ឬមាន់	

ប្តូរស្រទាប់ម្ហូបអាហារណាដែលមានឈ្មោះស្តីពីច្រើន

ម្ហូបអាហារដូចតទៅនេះគឺមានផ្ទុកទៅដោយជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ច្រើន ។ បើសិនជាលោកអ្នកមានកម្រិតខ្លាញ់ខ្ពស់ ស្តីពី ច្រើនជាងឆ្នាំម្ហូបអាហារទាំងនេះ ។

សាច់ជ្រូកប្រឡាក់ (lup yoke)	សាច់ជ្រូកខ្មៅ	ប្រេងក្តោក ឬដូង
ជើងជ្រូក	(shu yoke)	បន្លែស្រស់
ខ្នាញ់ជ្រូក	ប៊ីរ	ប្រេង (Crisco)
សាច់បេកខិន	ប៊ីរកាពៅ	គ្រឹមដែលគ្មានជាតិទឹកដោះគោ
សាច់ក្រក	ទឹកដោះគោសុទ្ធ	
ទាខ្មៅ	ប្រេងដូង	

ប្តូរមីកាតាមម្ហូបអាហារនេះជាមធ្យម

ម្ហូបដូចតទៅនេះមានកាល់រ៉ូមីតិចតួចណាស់ ផ្ទុយទៅវិញវាមានតម្លៃនៃរស់ជាតិដោយធ្វើឱ្យខ្លួនយើងរីកចម្រើន ក៏តិចតួចដែរ ។

កេសធុរៈ	គ្រឿងទុនឌីឌីន	គ្រឿងទុនរ៉ូមី
កេសធុរៈដែលមានជាតិកាបូណេត	ទឹកប៉េងបោះ	ម្ទេស ប្រាសព្រៅ (ស្រស់)
ទឹកមានជាតិកាបូណេត	គ្រឿងទេសម្យ៉ាងដូចរ៉ូមី	សម្បកសម្បកល្អ
ក្បាប់សូដា	ម៉ាស់ស្ពាត	ម្ទេសបុក (កិន)
កេសធុរៈគ្មានជាតិស្ករ	ជ្រូក	ខ្ទឹមម្យ៉ាងដើមតូចៗ
និងកេសធុរៈឈាម	ទឹកជ្រូកសាឡាត់	ទឹកស៊ីអ៊ុរ
កាហ្វេ	ទឹកថាតូ	ស្រាម្យ៉ាងសម្រាប់ជាំស្ករ
តែ	ទឹកខ្មៅ	ទឹករ៉ូមីស្ករ
ទឹកតាមីក		

គ្រឿងទុនរ៉ូមីដែលផ្ទុកខ្ពស់ស្ករ

ស្ករគ្រាប់ដែលគ្មានជាតិស្ករ
ហ្គេឡាទិនចៅហ្វាយ
ស្ករកៅស៊ូ
ទឹកសាប៊ូមន៍ចាក់ចុល
ជាតិផ្អែមជិតស្ករ
ជាតិក្រៃដាក់ពីខាងលើ

ការហាត់ប្រាណ: តៃ-ជី ជូអ៊ែន (Exercise: Tai-Chi Chuan)

តៃ-ជីជាទម្រង់វិទ្យាផ្នែករាងកាយ ចិត្ត និងខាងអារម្មណ៍ ដែលបានកើតឡើងអំពីការការពារខ្លួនមិនបុរាណ។ វាមានជាលក្ខណៈចលនាយឺតៗ ហើយសមរម្យ ។ ដោយមានការអនុវត្តន៍ជាប្រក្រតី លោកអ្នកអាចទទួលបានប្រយោជន៍ផ្នែកសុខភាពដូចតទៅ៖

- កាត់បន្ថយជម្ងឺលើសឈាម
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង
- បង្កើននូវភាពស្មើគ្នា (Balance)
- បង្កើននូវភាពបត់បែនបាន

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនៅសកលវិទ្យាល័យ អែមម៉ូរីបានបង្ហាញឱ្យឃើញថាជនចម្រើនវ័យ ដែលអនុវត្តន៍តៃជី បានកាត់បន្ថយនូវភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលចំណុច៧.៥%

ក្លោងតៃជីជូអ៊ែន២៤ក្លោងដែលងាយស្រួល ត្រូវគេបង្រៀនពីរដងជាមធ្យមរាល់សប្តាហ៍ នៅឯមណ្ឌល CCSCC(*)។ អ្នកដែលចូលរួមត្រូវគេធ្វើការស្ទង់មើលសម្ពាធឈាម ភាពស្មើគ្នា និងភាពបត់បែនរបស់គេជារៀងរាល់ខែ ។ លទ្ធផលគួរជាទីពេញចិត្ត ។

រូបគំនូរក្លោងទាំង២៤ ដូចតទៅនេះ គឺត្រូវបានបង្ហាញនូវរបៀបផ្សេងៗនៃក្លោងតៃជីជូអ៊ែន ។ ការបង្ហាញនេះមិនសម្រាប់បង្រៀនទេ ។ ចំពោះអ្នកដែលមានបំណងចង់រៀនការហាត់ប្រាណនេះគួរទៅរកគ្រូដែលមានគុណសម្បត្តិ ហើយនិង ឬក៏ចូលរួមជាក្រុមដើម្បីអនុវត្តន៍ជាប្រក្រតី ។ រូបគំនូរទាំងនេះមិនមែនជំនួសការបង្ហាត់ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់នោះទេ។

(*)៖ Cleveland Chinese Senior Citizens Center (CCSCC)



១. ទម្រង់ឆ្នើម
អ្នក ស៊ី



២. ក្បាច់សេះព្រៃទាំងសងខាង
ស្វ័យយេម៉ាហ្វេន ស៊ុង



៣. គ្រឿងសត្រូវដាងស្លាប
បែហេលៀងដី



៤. ផង្កងរាបទាំងសងខាង
ស្វ័យល្វីម៉ៅ ថ្វី



៥. ដេញពិណ
ស្វ័យ ហ្វឹក ពិចាំ



៦. បត់ដៃទៅក្រោយទាំង
សងខាង
ស្វ័យ ដៅវ៉ាន់គង់



៧. កន្ទុយសត្វបត់ច្រង
ស្វ័យឡានគូរ



៨. កន្ទុយសត្វបត់ស្តាំ
យូឡានគូរ



៩. ដៃនប៊ីអែន
វាយមួយខ្ទាប់



១០. គ្រីវែដដូចពពួករសាត់
ស្ទី យុន ស្ទូ



១១. វាយមួយខ្ទាប់
ផែនចៀន



១២. ស្ដាប់ខ្នងសេះ
ប្ដៅកាន់មាំ



១៣. ជាក់និងកែងជើង
យូរជេង ចេអៅ



១៤. វាយត្រចៀកគូប្រឆាំង
ដោយប្រអប់ដៃទាំងពីរ
ស្ទីអែងហ្វេង ហ្វានអីរ



១៥. បែរហើយជាក់និង
កែងជើងឆ្វេង
ហ្សូអែនសេនហ្សូអ៊ូដេងចៃអូ



១៦. រុញចុះនិងឈរជើងឆ្វេង
ហ្សូសៀស៊ីឌូលី



១៧. រុញចុះនិងឈរជើងស្តាំ
យូសៀស៊ីឌូលី



១៨. ត្រឡប់ខ្លួនទៅមក
ទាំងសងខាង
ហ្សូយូធួអែនសូ

ទំព័រ ១៦ ការហាត់ប្រាណ តៃជី ជូអែន



១៩. មូលនៅបាតសមុទ្រ
ហៃដី ហៀន



២០. ក្រវៀសដៃ
ស៊ានតុងបី



២១. ពត់ខ្លួនទៅក្រោយ
កាត់និងមាល់
ហ្សូអែនសេន បានឡានថ្មអ៊ុំ



២២. ជិតមែនទែនអាចមើលឃើញ
រូ ហៀង ហ្ស៊ីប៊ុំ



២៣. ឱបដៃ
ស៊ី ហ្ស៊ីស្វី



២៤. ក្បាច់រង បិទ
ស្វី ស៊ី

រូបមន្តធ្វើម្ហូបអាស៊ីដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាព (Healthy Asian Recipes)

ស៊ុ-វ៉ែ (ដំឡើងអាចម្រកចម្រុះ)

សាច់គោសុទ្ធ ឬសាច់មាន់កិន
ស្ពៃក្តោបចិនដុំកាត់កង់ៗ ឆាន់តូចៗ
ត្រាំផ្សិតចិន៦ដុំ ហើយឆាន់តូចៗ
អំបិលកន្លះស្លាបព្រកាហ្វេ
ម្រេចកន្លះស្លាបព្រកាហ្វេ
ប្រេងល្អរម្ងូលស្លាបព្រកាហ្វេ

ឆឹកជ្រូកស៊ុ វ៉ែ

ហាន់មើមខ្លី៤.៥បន្លះស្ពៃងា ហាន់ជាចំរៀកតូចៗ
ប្រេងខ្លឹមស ឬប្រេងល្អរម្ងូលស្លាបព្រកាហ្វេ
ទឹកស៊ីអ៊ីដែលមិនស្ងួតមានជាតិស្ករ១ ឬ២ស្លាបព្រកាហ្វេ
ទឹកងរ១ស្លាបព្រកាហ្វេ
ទឹកខ្មេះពណ៌ស១ស្លាបព្រកាហ្វេ
ទឹក១.២ស្លាបព្រកាហ្វេ

ដាក់ក្នុងចានច្របល់ជ័រមួយក្បាលគ្រឿងផ្សំស្លៀកម៉ែរហូតដល់សប្បាយគ្នា ។ ដាក់គ្រឿងផ្សំពេញ១ស្លាបព្រកាហ្វេ
កញ្ចប់បំប៉នចាន់ហើយបត់បន្លះ ដូចលាត់សំពត់ នៅជុំវិញតែម ហើយច្របាច់ផ្នែកកណ្តាលពីចាំដើម្បីរុញ
ស្ករលឿងទៅលើ ។ ការចំហុយស្លៀកនឹងជូនក្នុងរយៈពេល៥-១០នាទីក្នុងឆ្នាំងចំហុយ ហើយទទួលបានជា
មួយទឹកជ្រូកស៊ុវ៉ែ ។

ឆាបន្លែក្រប៉ែត (Stir-Fried Mix Vegetables)

ត្រច្ចកទេស១ផោន កាត់ប្រដាប់១អ៊ុងកន្លះ
ហ្សូជីនីទំហំមធ្យមចំនួន២ឆាន់ជាកង់ៗមានទំហំ 1/8អ៊ុន
ផ្សិតពណ៌បៃតង១ប្រអប់ទំហំ៥ផោន ហាន់ជាបន្លះក្រាស់ៗ
២ត្រកើស នៃខ្លឹមសចិត្រាឱ្យល្អិត
ព្រេងអូលីវ១ស្លាបព្រកាហ្វេ

កំដៅប្រេងក្នុងខ្លះ និងដាក់ខ្លឹមសចិត្រាឱ្យល្អិត ។ ដាក់ត្រច្ចកទេស និងហ្សូជីនី ហើយចំអិនប្រហែល២.៣នាទី ។
ដាក់ផ្សិតចូលជាមួយនាទីទៀត ។ ដាក់ថែមទឹកងរ១ស្លាបព្រកាហ្វេកន្លះលើបន្លែ ហើយចំអិនក្នុងរយៈពេល
កន្លះនាទី ។ បរិភោគជាមួយកុយទាវ ឬក៏បាយ ។

សម្ភារៈដំឡូងធារាំង (Curry Potatoes)

ដំឡូងបារាំងដ៏មធ្យម៦-៧ដុំ កាត់ជាចំណិតបួនជ្រុងមានទំហំ3/4អ៊ិនស៊ែរ
សណ្តែកបារាំងខ្លីកកកន្លះតែង
ខ្លឹមបារាំង២មើម កាត់ជាដុំៗយ៉ាងល្អ
ស៊ុនណាមិនកន្លះ ទៅមួយបន្ទុះ
ស្លឹកក្រូចសើចពីរសន្លឹក (bay leaves)
គ្រាប់ម៉ាស់ស្អាតកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
ប្រេងឆាមួយស្លាបព្រធាយកន្លះ
ម្សៅកាវីមួយស្លាបព្រធាយ
ម្សៅខាំមិនមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ
ទឹកស៊ីបមាន់កំបុង ដែលសាប មិនសូវមានខ្លាញ់ ទំហំ១៤អោន១កំបុង
អំបិលកន្លះសាបព្រាកាហ្វេ

កម្ដៅប្រេងឆាក្នុងឆ្នាំង និងដាក់ខ្លឹមបារាំងចូល ។ ក្រឡេចឡើងក្រហម ហើយឈ្មុយ។ ដាក់បន្ទុះស៊ុនាមិន
ស្លឹកក្រូចសើច និងគ្រាប់ម៉ាស់ស្អាតក្នុងឆ្នាំង កូរចំនួន២០វិនាទី ។ បន្ថយកំដៅឱ្យនៅល្មម បន្ទាប់មកដាក់ម្សៅកាវី
ម្សៅខាំមិន ហើយកូរចំនួន៤៥វិនាទី ។ ដាក់ដំឡូងបារាំង និងសណ្តែកបារាំង និងទឹកស៊ីបមាន់ដែលមិនសូវប្រៃ
មិនសូវខ្លាញ់១កំបុង និងអំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ។ គ្រប ហើយរម្ងាស់ដល់ដំឡូងផុយ ។ ត្រូវតែថែមទឹកបើដំឡូង
ជាប់នឹងឆ្នាំង ។ ដាក់លើនំប៉័ងក្រីកា (នំប៉័ងលេចាន) ។

គុយទាវខ្លឹមសាច់ស្រូប

នៃគុយទាវចិនមានរស់ជាតិបង្ក៥ស្រទាប់
ខ្លឹមស៤ក្រពីស ចិត្រាំឱ្យល្អិត
ប្រេងឆាស្លាបព្រធាយ
ទឹកងាវ១ស្លាបព្រធាយកន្លះ
១បន្ទុះជ្រូកខ្មែរចិន ដោយហាន់បន្ទុះស្លែង។
ខ្លឹមបារាំងបីមើម ហាន់ស្លែង។

ស្រុះគុយទាវក្នុងទឹកដែលកំពុងពុះក្នុងឆ្នាំងមធ្យមចំនួនប្រហែល៣នាទី ហើយចាក់ទឹកសម្រោះចោល។ នៅគេលជា
មួយគ្នានេះដែរ នៅឆ្នាំងផ្សេង ដាក់ខ្លាញ់ឱ្យក្ដៅ ដាក់ខ្លឹមសត្វល ក្រឡេចឱ្យក្រហមជ្រៀងៗ ។ លើកឆ្នាំងចេញពី
ភ្លើង ។ ច្របល់គុយទាវ ដោយដាក់ខ្លឹមបំពងពីរស្លាបព្រធាយ និងទឹកងាវនៅលើភ្លើងក្ដៅតិចៗ ដាក់សាច់ជ្រូកខ្មែរ
និងស្លឹកខ្លឹមហាន់ ហើយច្របល់ទាល់តែសប់ ។ បន្ថែស្មៅ ឬចំអិនដោយម៉ែត្រដេរី អាចដាក់ថែម ឬទទួលទានជា
បន្ថែមខាងក្រៅ ។ ច្របល់បន្ថែមមួយ១ស្លាបព្រធាយនៃព្រេងខ្លឹមស និងអំបិលដើម្បីភ្ញាក់ ។ ៤ស៊ីរ៉ុង ។

ឆាបឆាបមានរសជាតិការី (Curry Flavored Fried Rice)

អង្ករស្រាប់បីឯងៗ១តែងកន្លះ (បាយដាំជាមួយស៊ុបមាន់មិនមែនជាមួយទឹក)

ខ្លឹមបារាំងទំហំមធ្យម១ ចិញ្ចៀន១

ដើមទ្រូងមាន់មួយ ឬបាក់កណ្តាល (គ្មានស្បែក និងឆ្អឹង) ចិញ្ចៀន១

សណ្តែកបារាំងខ្លី៣ ¼ នៃតែង

ម្សៅការី២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ស៊ុត១ (ប្រដាប់វាយស៊ុត ឬមានអ្វីជំនួសស៊ុត)

ប្រេង១ស្លាបព្រាបាយកន្លះ

បង្កាច់ត្រៀម ¼ នៃតែង (ស្រេចលើចិត្ត)

ក្នុងខ្លះដែលមិនជាប់ ដាក់ប្រេង ហើយដាក់ឱ្យក្តៅល្មម ។ ដាក់ខ្លឹមបារាំងក្នុង ក្នុងពេលប្រេងក្តៅ ហើយឆាបរហូតដល់ក្រហមល្មម ។ ដាក់សាច់ដើមទ្រូងមាន់ ហើយចំអិនទាល់តែសាច់ស្ទើរតែឡើង ស ដាក់ម្សៅការី២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ហើយចំអិនរហូតទាល់មាន់ឆ្អិន ។ ដាក់សណ្តែកបារាំង និង ស៊ុតក្នុង ក្នុង១នាទី ឬរហូតទាល់ស៊ុតឆ្អិនមែនទែន ។ ដាក់បាយចូលក្នុងខ្លះក្នុងរយៈពេលតែត្រៀមចូលសប្តាហ៍ ។ លោក-អ្នកអាចថែមអំបិលទៅតាមរសជាតិរបស់គ្រួសារលោក-អ្នក ។ ទទួលបាន៤-៦នាក់ ។

ផ្លូវទី២ (ដែលមិនហ៊ុយបន្ថែមស្រូវ)

ជីកាមាមឡុម ទៅ៨១ កោស

ការ៉ុត ៤-៥មើម កោស

សណ្តែក៣/៤ដាន ចៀកស្ទើរបីឯងៗ

ស្ពៃក្តៅមួយចំហៀងហាន់ស្ទើរៗ

ខ្លឹមសត្វក្រប ឬជំ

ទឹកស៊ុបមាន់កន្លះតែង

ប្រេងដាំស្ពៃ២ស្លាបព្រាបាយ

សំបកណែម១កញ្ចប់

ស្ពៃសាឡាត់១ជំ

ក្នុងខ្លះដំណាក់ប្រេង១ស្លាបព្រាបាយ ហើយកំដៅរហូតដល់ក្តៅ ។ ក្នុងចំនួនពាក់កណ្តាលនៃខ្លឹមស ហើយឆាបរហូតដល់ល្មម ។ ដាក់ជីកាមា និងសណ្តែកក្នុង ចំអិនប្រហែលជា៥នាទី ។ ដាក់ទឹកស៊ុប បន្ថយភ្លើង គ្របហើយចំអិនរហូតដល់ផុយ ។ យកបន្លែចេញ ពេលណាវាផុយ និង ដាក់វាក្នុងឆ្នាំងផ្សេង ។ ក្នុងខ្លះដែល ដាក់ប្រេង១ស្លាបព្រាបាយថែមទៀត ជាមួយពាក់កណ្តាល

នៃឱ្យស និងការហូតដល់ឈ្មួញ។ ដាក់ការរុករានថែម ចំអិនចំនួន២នាទី ហើយថែមស្ពៃក្តោប ហើយស៊ុបសាច់មាន់ ដែលនៅសល់ គ្រប បន្ថយកម្ដៅ និងចំអិនរហូតដល់ផុយ ។

ក្របនៃឱ្យសរួចហើយដាក់ក្នុងខ្ទះវិញ ហើយចំអិនវាជាមួយគ្នានៅពេលមួយនាទី ។
បម្រើដោយម្ហូបអាហារ បកយកសំបកណែមមួយប្រទះ ហើយដាក់នៅលើចាន ។ ក្រាលស្លឹកស្ពៃសាឡាត់នៅលើ សំបកណែម ។ ចាត់លើកន្ទះស្លាបព្រាកាហ្វេ នៃទឹកជ្រលក់ហោះសៀននៅលើស្ពៃ ហើយជ្រូចទឹកជ្រលក់ហើរ ពីលើបើចង់ ។ ដាក់ថែមបន្ថែមមួយស្លាបព្រាកាហ្វេនៅលើស្ពៃសាឡាត់ ម្ហូបសំបកណែមដូចជាណែមហើយ ទទួលទាន ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះនឹងធ្វើប្រហែលជា១២-១៥ ប្តូរ ភិរម្យ ។

ការីមាន់ (Curry Chicken)

- មាន់ទាំងមូល១ កាប់១ចំហៀង ។ យកស្បែក និងខ្នាញ់ចេញឱ្យអស់ ។
- ម្សៅការី១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅខាំមិន១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅខាំអ៊ែនឌីវ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្ពស់ហើរ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ (តាមការចូលចិត្ត)
- ស្លឹកក្រូចសើចក្រៀម៣សន្លឹក
- ស៊ុនឆីមិន១ដុំ
- ខ្ទឹមបារាំង៣២.៣មើមចិត្តឱ្យល្អិត (ដាក់ខ្ទឹមបារាំង៣មើមសម្រាប់ទឹកស្រូបខាប់)
- ប្រេងសម្រាប់ដាំស្ពៃ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ (បើបានខ្លាញ់១ក្រាមប្រសើរ)
- អំបិល១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬតាមការចូលចិត្ត
- ដំឡូងបារាំងទំហំមធ្យម៤ដុំ ពុះជាបួន

ដាក់ក្នុងឡាំងជ័រជ័រប្រេងក្តៅ។ ស្លឹកក្រូចសើច និងដំឡូងណាមិន ចំនួន៣០នាទី ហើយក្រលាយខ្ទឹមបារាំង។ ចំអិនទាល់តែទន់ ហើយឡើងក្រហមព្រឿង។ ដាក់ថែមម្សៅការី ខាន់មិន និងយ៉ែរអ៊ែនឌីវ ហើយ ក្រក្រងរយៈពេល១នាទី រហូតទាល់ឈ្មួញ ។

ក្រដុសចំមាន់ និងសាច់មាន់កំឡោចរយៈពេល២ ទៅ៣នាទី ។ ដាក់ដំឡូងបារាំង និងអំបិលចូល ហើយក្របួនប្រាំនាទីទៀត។ ដាក់ថែមទឹក១ពែងបន្ថយភ្លើងហើយបិទតម្រប។ ចំអិនទាល់តែដំឡូង និងសាច់មាន់ផុយ ។ ទទួលទានស៊ូបលើបាយស ។

ឆាករីសាច់មាន់ (Stir-Fried Curry Chicken)

សាច់ដើមទ្រូងមាន់ គ្មានឆ្អឹង គ្មានស្បែកមួយ ហាន់ស្តើង។

ខ្លឹមបារាំងទំហំមធ្យម១មើម ឆាន់ជាបួនចំណិត

ម្នេសផ្លែកក្រហមមួយចំហៀង ហាន់ជាចម្រៀក

ម្នេសផ្លែកលឿងមួយចំហៀង ហាន់ជាចម្រៀក

មើមការ៉ូតជ័រមធ្យម១មើម ស្រុះចំនួន២នាទី

ម្សៅកាវី១ស្លាបព្រាបាយ

ប្រឡាក់សាច់មាន់ជាមួយអំបិលចំនួនកន្លះស្លាបព្រាបាយ ម្សៅកាវី១ស្លាបព្រាបាយ និងប្រេងដាំស្នូដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច១ស្លាបព្រាបាយ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១មោង រឹតតែកាបប្រសើរថែមក្នុងខ្លឹមកកបានយប់ ។ ហាន់ការ៉ូតជាកង់ស្តើង ។ បំពង់ដុំសាច់មាន់ជាមួយម្សៅ១ស្លាបព្រាបាយ ។ កម្ដៅប្រេង១ស្លាបព្រាបាយនៅក្នុងខ្ទះ ។ ដាក់ខ្លឹមបារាំងចូលក្នុងខ្ទះ ហើយកូររហូតទាល់តែឈ្ងុយ ហើយដាក់សាច់មាន់ដែលប្រឡាក់រួចចូល ។ ដាក់ម្សៅកាវីថែម (តិច ឬច្រើនទៅតាមចំណូលចិត្តនៃគ្រួសារលោក-អ្នក) ហើយចំអិនសាច់មាន់រហូតទាល់តែវាជិតឆ្អិន ។ ដាក់ចម្រៀកម្នេសផ្លែកក្រហម និងលឿង ដាក់ត្រៀងជាមួយអំបិលទៅតាមការចូលចិត្ត ។ ចំអិនក្នុងពេល១នាទីទៀត ។ បើសិនជាសាច់មាន់ស្អិតជាប់ទៅនឹងខ្ទះ ដាក់ថែមស៊ុបមាន់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងអំបិលតិច ឬទឹក១ស្លាបព្រាបាយ ។ ស្រូបពិលើបាយស ។

ឆាសាច់មាន់ និងបង្កាប (Stir-Fried Chicken and Shrimp)

ប្រេងដាំស្នូ១ស្លាបព្រាបាយ

មើមខ្លឹមហាន់ស្តើង១៤បន្ទុះ

សាច់ទ្រូងមាន់គ្មានឆ្អឹង និងស្បែក១

បង្កាបនៅជំលូមចំនួន១០

ស្ពៃក្ដោបចំនួន៥-៦ដុំ ហាន់ជាចម្រៀកៗប្របី១អ៊ុង

ទឹកស៊ីអ៊ុយមិនស្ងួតប្រៃ ១ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកជ្រលក់ជារីយ៉ាតិ ១ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកងារី ១ស្លាបព្រាបាយ

ម្សៅពោត ឬថែបភីអ្នកកា ១ស្លាបព្រាបាយ សម្រាប់សាច់មាន់

ទឹកស៊ុបមាន់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងស្ទឿមតិច កន្លះពែង

ហាន់សាច់ដើមទ្រូងមាន់ជាបន្ទុះៗ ¼ អ៊ុង ។ រោយម្សៅឆា១ស្លាបព្រាបាយលើសាច់មាន់ ។ កំដៅប្រេងដាំស្នូ១ស្លាបព្រាបាយនៅក្នុងខ្ទះ ។ ដាក់ខ្លឹមបារាំងក្នុងប្រេងដែលក្ដៅ បំពង់ ហើយស្រង់ចេញពីប្រេង ។ ដាក់សាច់មាន់ចូល ហើយកូររហូតដល់សាច់មាន់ឡើងស ។ ដាក់ស្ពៃក្ដោបចូល ចំអិន២ទៅ៣នាទី ។ ដាក់ទឹកងារី ស៊ីអ៊ុយ និង ជ្រើយ៉ាតិចូលក្នុងខ្ទះ ចំអិន១នាទី ។ នៅក្នុងចានផ្សេង លាយម្សៅពោត ឬថែបភីអ្នកកាជាមួយទឹកស៊ុប ដាក់ទឹកលាយនេះចូលក្នុងខ្ទះ ហើយកូរ ។ ដាក់បង្កាបចូល ហើយគ្របចំនួន៣០ទៅ៦០វិនាទី។ ស្រូបទទួលទានជាមួយបាយស ។

សាច់ឆាជាមួយទឹកស៊ីអ៊ីត និងផ្លិត

ទឹកស៊ីអ៊ីតធម្មតា ឬមិនសូវមានជាតិសូដៀម១ពែង

គ្រាប់អែននិស ៤.៥

ស្ពៃក្តោបចិន១០ធាង (មែក)

ផ្លិតចិនគ្រឿម១០ជុំ ព្រាំទឹកក្តៅអ៊ុនៗជាមុន

ទាទាំងមូលមួយ

ចូរលាងទា និងផ្លិតឱ្យស្អាត ។ ដាក់ទាចូលក្នុងខ្ទះកុំដាក់ប្រេង ហើយបំពងរហូតដល់ទាចេញខ្លាញ់ល្មម ។ លើកទាចេញ ហើយផ្លិតឱ្យស្អាតដោយប្រើក្រដាសជូតដៃ ។ ចាក់និងផ្លិតខ្ទះឱ្យអស់ខ្លាញ់ ។ នៅក្នុងខ្ទះ ដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីតគ្រាប់អែននិស ផ្លិត និងទឹក២ពែង ដាំឱ្យពុះ ។ ដាក់ទាចូល ហើយរម្ងាស់ទាល់តែទាផុយ (១.២ម៉ោង) ។ លោកអ្នកអាចថែមទឹកទៀតបានបើសិនជាទឹកស្រូប (ទឹកស្រក់អំពីសាច់) ស្រកនៅតិចជាងមួយពែង។ ចូរដាក់ទា និងផ្លិតនៅលើចានទាបធំ។ ប្រើប្រដាប់សំរិស ហើយបង្ហូរខ្លាញ់ចេញអំពីទឹកស្រូប ។ ដាក់ទឹកស្រូបចូលក្នុងខ្ទះវិញ ហើយដាក់ស្ពៃក្តោបចិនចូល ចំអិន៥នាទី រហូតទាល់តែផុយ ។ លោកអ្នកអាចធ្វើទឹកជ្រលក់ឱ្យខាប់បាន ដោយលាយម្សៅថែបក៏អ្នកា ជាមួយស៊ុបមាត់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងស្ទៀមតិច នៅក្នុងចានស្បែង ហើយបន្លាប់មកកូរវាច្របល់ឱ្យទៅជាទឹកស្រូប ។ ទទួលទានក្តៅៗ ជាមួយបាយស ។

សេវាកម្ម និងឯកសារយោង (Services and References)

**សេវាកម្មសម្រាប់ជនចម្រើនវ័យ
ក្នុងតំបន់ក្រីវិចឡិនដាមុល**

**(Services for Seniors in the
Greater Cleveland Area)**

Cleveland Chinese Senior
Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes
Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board
of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-443-7553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult
Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

**សេវាកម្មព័ត៌មានជនចម្រើនវ័យ
(Senior Information Service)**

ក្រុមហ៊ុនវិធាននីតិសេវា (United Ways Services)
ទូរស័ព្ទសម្លេង និងអក្សរប្រចាំការ២៤ម៉ោង
216-391-5800

Senior Companion Program
of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area
Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

ឯកសារយោង (References)

Editors of Prevention Magazine
Health Books, *Vitamin Powered
Foods*, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing
Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food,
Nutrition & Diet Therapy*, 7th
Edition, W.B. Saunders Co.,
1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X.,
Kutner, N.G., McNeely, E.,
Cooger, C., Xu, T., & the
Atlanta FICSIT Group,
ការកាត់បន្ថយការជួល និងខ្សោយផល

ជនចម្រើនវ័យ (Older Persons):
ការស៊ើបអង្កេតនៃក្បាច់តែ ពី និង
Computerized Balance Training,
Journal of the American Geriatrics Society,
44.489-497, 1996

